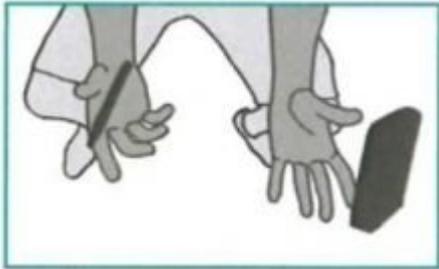


Energy Breaks – Konzentration: Catch (alleine)

Die Teilnehmenden versuchen in dieser Übungen allein Gegenstände aufzuwerfen und wieder zu fangen.



Aufrecht auf den Stuhl sitzen (auch stehend) und in jeder Hand einen leichten Gegenstand halten, der problemlos geworfen und wieder gefangen werden kann (Bleistift, Gummi, Lineal, Spitzer, ...) Arme parallel nach vorne strecken und die Gegenstände abwechselnd mindestens 6 Mal pro Hand werfen und fangen.

Variation

Arme werden seitlich ausgestreckt



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO