

Wochentipp 21

Kreuz und quer

Die Schülerinnen und Schüler üben (zu Hause) eine vierteilige Überkreuzbewegungsfolge mit den Armen ein. In den ersten drei Positionen zeigen die Arme jeweils in eine andere Richtung, bis sie im vierten Schritt wieder beide nach unten zeigen. Es wird die unten beschriebene Abfolge einstudiert:

Ausgangsposition:

beide Arme nach unten

Position 1:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

Position 2:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach oben

Position 3:

linker Arm nach oben, rechter Arm nach rechts

Position 4:

linker Arm nach unten, rechter Arm nach unten

Mit Tempoverschärfung, Wechsel von links und rechts sowie spiegelverkehrten Durchgängen kann die Übung erschwert werden. Zu den Armbewegungen können die Beine hinzugenommen werden, wobei ein Bein jeweils etwas Ähnliches wie der gegenüberliegende Arm macht (unten, Mitte, oben).



10–20 Min.

Sozialform

Einzelarbeit/Hausaufgabe

Ziel

Aktivierung

Fach

Alle Fächer

Voraussetzungen

Keine

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

