

Koordination 2

Sie stehen im Stand, die Füße sind schulterbreit auseinander. Sie können sich gegebenenfalls an einer Wand oder Stuhllehne festhalten.

- Heben Sie ihr Ferse nach hinten Richtung Gesäß hoch und tippen mit der gegenüberliegenden Hand dagegen. Über Sie die rechts und links im Wechsel.
- Nun heben Sie ihr Knie vor dem Körper bis etwa Bauchhöhe hoch und tippen mit dem gegenüberliegenden Ellbogen an das Knie.
- Jetzt verbinden Sie diese beiden Übungen: Ferse hinten hochheben, mit der gegenüberliegenden Hand antippen, dann dasselbe Knie vorne anheben und mit dem gegenüberliegenden Ellbogen antippen. Wechsel.

