

Koordination 1

Stellen Sie sich aufrecht hin und bewegen Ihre Arme zunächst wie folgt:

- Beide Arme nach vorne auf Schulterhöhe heben, dann nach oben strecken, über jeweils eine Seite die Arme zur Seite auf Schulterhöhe führen und wieder nach vorne. Diese Bewegungsfolge einige Male wiederholen.
- Nun bewegen Sie Ihre Arme zeitlich versetzt: den rechten Arm nach vorne strecken, während der linke Arm schon nach oben gestreckt ist. Nun bewegen Sie beide Arme gleichzeitig immer um eine Position weiter. Versuchen Sie es zunächst einzeln hintereinander, dann beide Arme gleichzeitig.

