

Bilaterale Bewegungsübung „Faustkünstler“

Basisübung:

- Im Sitzen wird die rechte Hand auf dem rechten Oberschenkel...



1. ...gestreckt abgelegt



2. ...zur Faust geballt



3. ...zur Faust geballt und
nach rechts gedreht



4. ...seitlich auf die
Handkante gestellt

Steigerung/Variationen:

- Die linke Hand führt die Bewegungen auf dem linken Oberschenkel aus.
- Beide Hände durchlaufen gleichzeitig die Bewegungen.
- Eine Hand beginnt in gestreckter Position, die andere in einer anderen Position.
- Die Reihenfolge wird geändert oder umgekehrt durchgeführt.



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Gymnastikhocker „Basic“	125 7801	
--------------------------------------	----------	--