

Bilaterale Bewegungsübung „Koordinationskünstler“

Basisübung:

- Die rechte Hand der Teilnehmer macht zeitgleich eine andere Bewegung als die linke Hand.
- Mit rechter und linker Hand „Luftzeichnen“:
 - Waagerechter und senkrechter Strich
 - Geometrische Figuren (Kreis und Dreieck)
 - Liegende/stehende Acht, ...

Steigerung/Variationen:

- Durchführung auf einem Bein oder auf labiler Standfläche.
- Unterschiedliche Bewegungsgeschwindigkeit der Hände.
- Die Bewegungen werden in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt.
- Es werden zusätzlich noch andere Körperbewegungen ausgeführt:
 - Gehen, Bauchkreisen, Beinkreisen, Fuß heben und senken...

Ausführung mit Geräten:

- Bälle, Tücher, ... (z. B. Tuchkreisen und zeitgleich Ball hochwerfen oder prellen)



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Jongliertuch „Klein“	265 0005	
Sport-Thieme Moosgummibälle	108 0807	

Produkte zur Steigerung der Übung:

Sport-Thieme Balance Pad „Premium“	132 0002	
Airex Balance Pad	113 0209	
Sport-Thieme Therapiekreisel	235 3409	
Sport-Thieme Mini-Schaukelbrett	129 6701	
Sport-Thieme Balanceboard „Deluxe“	270 3103	
Sport-Thieme Sportkreisel „Profi“	129 5838	