Station Koordination

Mit dieser Übung trainierst du deine grauen Zellen und die Fußkoordination.

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

Übungsbeschreibung

Im aufrechten Stand zeigen beide Fußspitzen nach innen, die Handflächen sind nach außen gedreht, sodass die Handgelenke zueinander zeigen.

Springe in die Höhe und drehe dabei deine Fußspitzen nach außen, parallel führst du deine Fingerspitzen zusammen, das wiederholst du 10x.

Quelle: Zadrobilek, B. (2018). Gehirntraining - Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten. Haufe-Lexware GmbH & Co

Übungsbeschreibung

Ein großer Bär hat hier seine Fußstapfen hinterlassen. Hüpfe diese nach, wie es die Fußstapfen auf dem Bild zeigen, entweder mit einem oder beiden Beinen. Schaue dir die Abfolge genau an und mache sie dann nach.

Hüpfe die Fußstapfen-Abfolge 10 Mal durch. Dann kannst du dir ein eigenes Hüpfmuster überlegen.

GYMWELT
WIR LEBEN FITNESS. IM VEREIN.