

Kreuz & Quer

A1: Gehirnknöpfe



Reibe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb der Schlüsselbeine, die andere Hand kreist um den Bauchnabel.



Als nächste Übung reibe nun mit Daumen und Zeigefinger einer Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein unterhalb des Schlüsselbeins, die andere Hand kreist über dem Kopf.



Fortgeschrittene können die Übungen im Einbeinstand ausführen. Wechsle nach ca. 30 Sekunden das Bein.

Kreuz & Quer

A2: Erdknöpfe



Lege zwei Finger an das Kinn und berühre dabei die Unterlippe. Die Finger der anderen Hand legst du auf den Bauchnabel, sodass die Finger nach unten zeigen. Atme ruhig und tief.



Für die nächste Übung bleibe in der gleichen Position und kreise jetzt mit der Zunge im Mund bei geschlossenen Lippen und atme ruhig und tief durch die Nase.



Fortgeschrittene können die Übungen im Einbeinstand ausführen. Wechsle nach ca. 30 Sekunden das Bein.

Kreuz & Quer

A3: Raumknöpfe



Lege zwei Finger unter die Nase und berühre dabei die Oberlippe. Die Finger der anderen Hand liegen mittig am unteren Rücken, sodass die Finger nach unten zeigen. Atme ruhig und tief durch die Nase.



Für die nächste Übung bleibe in der gleichen Position und führe jetzt den Arm am Rücken abwechselnd auf die rechte und linke Gesäßhälfte. Die Fingerspitzen zeigen dabei immer nach unten.



Fortgeschrittene können die Übungen im Einbeinstand ausführen. Wechsle nach ca. 30 Sekunden das Bein.

Kreuz & Quer

A4: Denkmütze



Stehe sicher im Beidbeinstand. Verteile dein Gewicht gleich auf beide Beine sowie auf Ferse und Ballen. Streiche nun zwischen Daumen und Zeigefinger deine Ohren von oben nach unten aus.



Für die nächste Übung bleibe in der gleichen Position und streiche deine Ohrmuscheln aus. Mache die „Denkmütze“ nun jedoch im Einbeinstand. Wechsle nach ca. 30 Sekunden das Bein.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du jetzt die „Denkmütze“ ausführen und zeitgleich mit dem Spielbein im Einbeinstand eine liegende Acht vor deinem Körper zeichnen. Wechsle auch hier nach ca. 30 Sekunden das Bein.

Kreuz & Quer

A5: Kopfklopfen



Stehe sicher und stabil im Beidbeinstand. Führe deine Arme über den Kopf und klopfe mit deinen Fingern von hinten nach vorne über das Scheitelpunkt bis zu den Augenbrauen.



Für die nächste Übung führe nun die Grundübung, wie oben beschrieben, im Einbeinstand aus. Spanne dabei für einen stabilen Stand deine Rumpfmuskulatur an. Wechsle nach ca. 30 Sekunden das Bein.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du jetzt die Grundübung wieder im Einbeinstand ausführen und zusätzlich mit dem Spielbein dein Geburtsdatum in die Luft schreiben. Wechsle wieder nach ca. 30 Sekunden das Bein und schreibe jetzt, z.B. das Geburtsdatum deiner Mutter.

Kreuz & Quer

A6: Liegende Acht



Stehe im Beidbeinstand. Führe eine Hand vor den Körper und fixiere dann den Daumen mit den Augen. Zeichne nun eine liegende Acht in die Luft. Die Augen folgen dem Daumen, der Kopf bleibt ruhig. Wechsle nach drei Wiederholungen die Hand.



Als nächste Übung führst du nun die Bewegung mit beiden Armen vor deinem Körper aus. Wieder folgen die Augen den übereinander liegenden Daumen, der Kopf bleibt ruhig. Mache drei Wiederholungen.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du jetzt die Grundübung im Einbeinstand ausführen. Wechsle auch hier nach drei Wiederholungen die Arme. Wenn du dich sicher genug fühlst, zeichne die liegende Acht mit beiden Armen.

Kreuz & Quer

A7: Elefant



Stehe im Beidbeinstand. Strecke den linken Arm schräg nach vorn aus und lege den Kopf auf die linke Schulter. Den rechten Arm legst du auf deinen Bauchnabel.



Zeichne nun mit dem linken Arm eine liegende Acht, Kopf und Oberkörper folgen der Bewegung. Wechsle nach drei Achterschleifen auf die rechte Seite und wieder zurück.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du jetzt versuchen die Grundübung im Einbeinstand ausführen. Hebe dazu das dem gestreckten Arm gegenüberliegende Bein an.

Kreuz & Quer

A8: Nilpferd



Stehe im Beidbeinstand hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien. Schwinge nun mit beiden Armen wechselseitig nach vorne und zurück.



Als Steigerung dieser Übung bringst du nun abwechselnd das gegenüberliegende Bein nach vorne. Wechsle nach ca. 30 Sekunden auf das andere Bein.



Wenn das gut klappt, versuche nun das gegenüberliegende Bein nach vorne und hinten mitzuschwingen. Wechsle auch hier nach ca. 30 Sekunden auf das andere Bein.

Kreuz & Quer

A9: Abklopfen



Stehe im Beidbeinstand und beginne deine Arme außen und innen entlang abzuklopfen.



Starte dabei bei deiner linken Hand und wandere innen bis zu deiner linken Schulter nach oben. Danach klopfe dich außen von deiner Schulter bis zum Handgelenk wieder nach unten ab. Das gleiche machst du mit deinem rechten Arm.



Danach sind deine Beine an der Reihe. Beginne auch hier mit der Innenseite deiner Unterschenkel und klopfe beidseitig bis nach oben zu deinen Oberschenkeln. Anschließend klopfst du die Außenseiten deiner Beine ab.

Kreuz & Quer

K1: Knietanz



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Lasse zuerst deine Arme wechselseitig mitschwingen. Nun berühre mit der Handfläche des vorderen Armes die Innenseite des gegenüberliegenden Knies. Den freien Arm schwingst du nach hinten.



Wechsle nach ca. elf Schritten in eine gleichseitige Bewegungsausführung. Deine Hand berührt nun die Außenseite des Knies. Wechsle dann nach ca. elf Schritten ohne Unterbrechung wieder in die Wechselseitigkeit.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du jetzt versuchen, den freien Arm nach oben zu führen.

Kreuz & Quer

K2: Soldat



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Beginne nun dabei die Knie bis in die Waagrechte zu heben. Die Oberarme liegen am Körper an und die Unterarme schwingen mit.



Wechsle nach ca. neun Schritten in eine gleichseitige Bewegungsausführung. Und dann ohne Unterbrechung wieder in die Wechselseitigkeit.



Fortgeschrittene können die Schrittzahl zwischen dem Bewegungswechsel von neun auf sieben oder fünf bis zu drei Schritten ändern.

Kreuz & Quer

K3: Rückenklopfer



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Lasse zuerst deine Arme wechselseitig mitschwingen.



Nun berühre mit der Handfläche des vorderen Armes die Innenseite des gegenüberliegenden Knies. Den freien Arm legst du nach hinten auf den Rücken.



Als Variante für Fortgeschrittene kann eine mögliche Steigerung der koordinativen Anforderung vorgegeben werden. Beispielsweise ob die Handflächen oder die Handrücken das Knie und den Rücken berühren.

Kreuz & Quer

K4: Ellbogenstepper



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Nun berühre mit deinem Ellenbogen das gegenüberliegende Knie. Den freien Arm schwingst du nach hinten.



Nach neun Wiederholungen wechselst du von der wechselseitigen Bewegung ohne Unterbrechung zu einer gleichseitigen Bewegungsausführung und dann wieder zurück.



Fortgeschrittene können die Schrittzahl zwischen dem Bewegungswechsel von neun auf sieben oder fünf bis zu drei Schritten ändern.

Kreuz & Quer

K5: Storch



Stehe im Beidbeinstand und halte die Arme seitlich, waagrecht am Oberkörper mit gebeugtem Ellenbogengelenk. Die Handflächen zeigen dabei nach vorne und die Finger nach oben.



Hebe im Standschritt jeweils ein Bein und drehe dazu gleichzeitig den gegengleichen Arm nach vorne, sodass dein Unterarm in die Waagrechte geführt wird.



Wechsle nach ein paar Schritten in die gleichseitige Bewegung und dann ohne Unterbrechung von gleichseitig zu wechselseitig.

Kreuz & Quer

K6: Spiegelblick



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Lasse deine Arme wechselseitig mitschwingen und führe dann die Handfläche der vorderen Hand vor das Gesicht, als ob du in einen Spiegel blicken würdest. Deine hintere Hand legst du auf den Rücken.



Mache mindestens elf Wiederholungen.



Für Fortgeschrittene kann die Übung durch Zusatzaufgaben schwieriger gemacht werden. Der Coach kann beispielsweise das Kommando „der Daumen des hinteren Armes zeigt nach innen/außen/unten“ geben.

Kreuz & Quer

K7: Rund um den Spiegel



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Lasse deine Arme wechselseitig mitschwingen und führe dann die Handfläche der vorderen Hand vor das Gesicht, als ob du in einen Spiegel blicken würdest. Deine hintere Hand legst du auf den Rücken.



Lasse nun deine Augen ein Mal um die Hand kreisen, wenn du in den Spiegel (in deine vordere Handfläche) blickst.



Als Steigerung dieser Übung beschreiben deine Augen nun eine liegende Acht, während du in den Spiegel blickst.

Kreuz & Quer

K8: Stand-Skilanglauf



Beginne Standwechselschritte zu springen. Die Arme schwingst du wechselseitig diagonal mit.



Wechsle nach einigen Schritten in den Passgangschritt. Die Arme werden dabei wechselseitig geführt. Danach folgt die Doppelstockbewegung. Der vordere Fuß bleibt stehen und die Arme werden wie beim Doppelstockschub der Skilangläufer geführt.



Wenn das gut klappt, kann der Coach jetzt die Schritte kombinieren indem er ein Kommando für den jeweiligen Schrittwechsel ansagt.

Kreuz & Quer

K9: Flaggensignal



Gehe am Stand und ändere deine Armbewegung jeweils auf einen Doppelschritt. Beginne beim ersten Takt damit die Hände hochzustrecken.



Beim zweiten Takt führst du deine Arme seitlich nach unten, sodass die Oberarme waagrecht stehen und das Ellenbogengelenk rechtwinkelig gebeugt ist. Die Unterarme stehen dabei senkrecht und die Daumen zeigen nach hinten.



Beim dritten Takt führst du durch eine Drehung im Schultergelenk die Unterarme bei rechtwinkelig gebeugten Ellenbogen waagrecht nach vorne. Die Daumen zeigen dabei nach oben. Beim vierten Takt führst du die Handflächen zur Brust. Die Arme bleiben dabei in der Waagrechten.

Kreuz & Quer

K10: Kopieren



Der Coach steht mit dem Rücken zu dir und macht nach Belieben die Übungen K1 bis K8 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich richtig nachzumachen.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Kreuz & Quer

K11: Spiegeln



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K1 bis K8 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich spiegelgleich nachzumachen.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Kreuz & Quer

K12: Imitieren



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K1 bis K8 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich zu imitieren. Hebt der Coach also beispielsweise seinen rechten Arm, sollst auch du deinen rechten Arm heben.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Kreuz & Quer

K13: Rechenkaiser:in



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K1 bis K8 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich richtig nachzumachen. Der Coach kann nun nach Belieben entscheiden, ob die Übungen kopiert, gespiegelt oder imitiert werden sollen.



Als deutliche Steigerung kann nun noch eine Rechenaufgabe dazukommen. Beispielsweise gibt der Coach vor, dass du halblaut für dich von 100 jeweils die Zahl 7 subtrahieren sollst (100, 93, 86, 79, 72, ...).

Kreuz & Quer

R1: Körperpendel



Stehe im Beidbeinstand und lege die Arme eng am Körper an. Die Körpermuskulatur ist angespannt.



Strecke deinen Körper jetzt wie einen Mast und verlagere das Gewicht auf die Zehen nach vorne und dann auf die Fersen nach hinten. Pendle deinen Körper für ca. 30 Sekunden hin und her.



Als Steigerung dieser Übung schließe dabei die Augen.

Kreuz & Quer

R2: Gegenpendel



Stehe im Beidbeinstand und lege die Arme eng am Körper an. Die Körpermuskulatur ist angespannt.



Führe die Arme jetzt bei vor verlagertem Körper gestreckt nach hinten.



Bei rückverlagertem Körper führst du die Arme wieder nach vorne.

Kreuz & Quer

R3: Körperkreisel



Stehe im Beidbeinstand und lege die Arme eng am Körper an. Die Körpermuskulatur ist angespannt.



Jetzt wird mit dem Kopf bei gestrecktem Körper und angelegten Armen ein Kreis beschrieben, sodass dein Körper im Stand zu kreisen beginnt. Du kannst deine Handflächen dabei vor deinem Körper zusammenführen.



Als Steigerung dieser Übung schließe dabei die Augen. Du kannst zusätzlich noch deine Arme mit gefalteten Händen nach oben über deinen Kopf bringen.

Kreuz & Quer

R4: Körperdach



Stehe im Beidbeinstand mit seitlich in die Waagrechte hochgeführten Armen.



Strecke deine Arme nun über den Kopf hoch und stelle dich dabei gleichzeitig auf die Zehenspitzen. Dann gehe wieder zurück in die Ausgangsstellung.



Wiederhole die Übung langsam und kontrolliert. Wenn du das Gleichgewicht gefunden hast, schließe dabei die Augen.

Kreuz & Quer

R5: Körperwaage



Stehe im Beidbeinstand mit seitlich in die Waagrechte hochgeführten Armen.



Führe jetzt die gestreckten Arme, wie der Balken einer Waage, wechselseitig nach unten und oben und stelle dich dabei gleichzeitig auf die Zehenspitzen.



Wiederhole die Übung langsam und kontrolliert. Wenn du das Gleichgewicht gefunden hast, schließe dabei die Augen.

Kreuz & Quer

R6: Ruhender Flamingo



Stehe im Einbeinstand mit dem Fuß des Spielbeins am Knie des Standbeines abgestützt. Die Arme sind seitlich vor dem Körper ausgebreitet.



Finde das Gleichgewicht und mache nach einigen Sekunden einen Beinwechsel.



Übe zuerst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen.

Kreuz & Quer

R7: Spielender Flamingo



Stehe im Einbeinstand mit dem Fuß des Spielbeins am Knie des Standbeines abgestützt. Die Arme sind seitlich vor dem Körper ausgebreitet.



Führe jetzt die Arme über den Kopf und stelle dich gleichzeitig auf die Zehenspitzen. Finde das Gleichgewicht und mache nach einigen Sekunden einen Beinwechsel.



Übe zuerst mit offenen Augen, dann mit geschlossenen.

Kreuz & Quer

R8: Denkmal



Der Coach nimmt zuerst eine Körperposition im Einbeinstand ein. Nun sollst du die gleiche Position einnehmen und für ein paar Sekunden ruhig in dieser Stellung verharren.



Nach und nach kann der Coach immer schwierigere Positionen vorzeigen.



Stelle die Positionen zuerst mit offenen Augen nach, dann mit geschlossenen.

Kreuz & Quer

R9: Szene



Der Coach nimmt wie bei der Übung „Denkmal“ eine beliebige Position ein. Du sollst diese Stellung nun zu einer Szene in einem Bild ergänzen.



Der Coach beschreibt dir vor Übungsausführung kurz die Szene, die durch deine Stellung ergänzt werden soll. Er kann verschiedenste Positionen, beispielsweise aus Sport oder Fernsehen, vorgeben.



Verharre ein paar Sekunden ruhig in dieser Stellung.

Kreuz & Quer

R10: Standbild



Der Coach gibt eine Position in einer Sportart vor, beispielsweise einen eine:n Skilangläufer:in im Diagonalschritt oder eine:n Handballer:in in Wurfauslage und beschreibt dies Position kurz. Nun sollst du die gleiche Position einnehmen und für ein paar Sekunden ruhig in dieser Stellung verharren.



Bei einer Gruppe kann der Coach unterschiedliche Positionen an verschiedene Personen vorgeben.



Nach und nach können immer schwierigere Positionen vorgeben werden.

Links & Rechts

A10: Größenpartner:in



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Bei dieser Übung sollst du eine:n Mitschüler:in mit annähernd gleicher Körpergröße suchen.



Versuche nun so schnell wie möglich mit ihm/ihr zusammenzukommen und abzuklatschen.

Links & Rechts

A11: Farbenpartner:in 1



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Bei dieser Übung sollst du eine:n Mitschüler:in suchen, deren Oberkörperbekleidung die gleiche Farbe wie deine hat.



Versuche nun so schnell wie möglich mit ihm/ihr zusammenzukommen und abzuklatschen.

Links & Rechts

A12: Farbenpartner:in 2



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Bei dieser Übung sollst du Farbenpartner:in Mitschüler:in mit der annähernd gleichen Haarfarbe suchen.



Versuche nun so schnell wie möglich mit ihm/ihr zusammenzukommen und abzuklatschen.

Links & Rechts

A13: Farbenpartner:in 3



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Bei dieser Übung sollst du eine:n Mitschüler:in mit der annähernd gleichen Augenfarbe suchen. Bei der Suche schaut ihr euch genau in die Augen, um die/den Richtige:n zu finden.



Versuche nun so schnell wie möglich mit ihm/ihr zusammenzukommen und abzuklatschen.

Links & Rechts

A14: Bewegungspartner:in



Bei dieser Übung werden nun zwei Suchaufträge kombiniert. Der Coach gibt beispielsweise das Kommando „Suche eine:n Partner:in mit gleicher Schuhfarbe“ kombiniert mit einer Bewegungsaufgabe, wie beispielsweise „Beide springen gemeinsam für fünf Sprünge beidbeinig durch die Klasse“.



Oder „Beide springen mit zusammen drei Beinen für insgesamt zwölf Beinbodenkontakte durch die Klasse“ oder „Eine:r geht rücklings sieben Schritte durch die Klasse und wird dabei geführt“.



Nach der gemeinsamen Übung erfolgt schnell die Trennung und die Suche geht wieder mit einem neuen Kommando los.

Links & Rechts

A15: Memory 1



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Auf Zuruf, beispielsweise „Finde deine:n bereits gewählte Größenpartner:in“, erinnern sich die Schüler:innen an den/die entsprechende Partner:in und orientieren sich im Klassenraum um möglichst schnell die gesuchte Person zu finden und abzuklatschen.



Um der Aktivierung zu entsprechen, wird das Intervall der Suchphase immer kürzer gefordert.

Links & Rechts

A16: Memory 2



Gehe mit deinen Mitschüler:innen langsam durch die Klasse und warte auf einen Suchauftrag deines Coachs.



Auf Zuruf, beispielsweise „Suche möglichst schnell den/die Augenfarben-Partner:in und wiederhole mit ihr/ihm die jeweilige Bewegungsaufgabe“, erinnern sich die Schüler:innen an den/die entsprechende Partner:in und orientieren sich im Klassenraum um möglichst schnell die gesuchte Person zu finden und die Übung zu absolvieren.



Durch weitere Kombinationen der Aufträge und Bewegungsanweisungen können viele weitere Aktivierungsübungen und Übungsvarianten angeboten werden.

Links & Rechts

K14: Handzeichen



Stehe im Beidbeinstand. Mache jetzt Seitstellschritte mit einem Bein abwechselnd nach rechts und links und wieder zurück in den geschlossenen Beidbeinstand. Die Füße bleiben stets parallel zueinander.



Hebe die Arme beim Seitstellschritt gleichseitig in die Waagrechte hoch und führe sie beim Beinschluss wieder an den Körper.



Wechsle dann von der gleichseitigen Bewegung in die diagonal-wechselseitige Bewegung. Versuche dann in einem fließenden Übergang, ohne Unterbrechung, wieder in die Gleichseitigkeit zu kommen.

Links & Rechts

K15: Vorfahrt



Stehe im Beidbeinstand. Mache jetzt Seitstellschritte mit einem Bein abwechselnd nach rechts und links und wieder zurück in den geschlossenen Beidbeinstand. Die Füße bleiben stets parallel zueinander.



Führe jetzt die Arme nach vorne in die Waagrechte. Beginne mit einer diagonalen Bewegung.



Wechsle nun ohne Unterbrechung auf eine gleichseitige Bewegung und wieder zurück.

Links & Rechts

K16: Skating



Stehe im Beidbeinstand. Mache jetzt Seitstellschritte mit einem Bein abwechselnd nach rechts und links und wieder zurück in den geschlossenen Beidbeinstand. Die Füße bleiben stets parallel zueinander. Jetzt werden die Arme wie beim Skilanglauf-Skatingschritt parallel vor und zurückgeschwungen.



Am Übungsbeginn machst du auf jeden Seitstellschritt einen vollständigen Armschwung von vorne nach hinten und wieder nach vorne (1:1).



Mache dann einen Rhythmuswechsel, sodass auf einen Seitstellschritt ein Armschwung von vorne nach hinten erfolgt und auf den nächsten Schritt von hinten nach vorne (2:1).

Links & Rechts

K17: Hampelmann



Stehe im Beidbeinstand mit an den Körper angelegten Armen. Nun machst du ein Sprung in den Grätschstand mit den Armen über dem Kopf.



Nach 9, 7 oder 5 Sprüngen wechselst du die Bewegungssteuerung, sodass nun bei geschlossenen Beinen die Arme über dem Kopf sind und im Grätschstand die Arme am Körper.



Der Coach kann die Sprunghöhe, die Grätschweite und die Taktvorgabe nach Belieben anpassen und steigern.

Links & Rechts

K18: Seit-Tanz



Stehe im Beidbeinstand und hebe abwechselnd das rechte und dann das linke Bein zur Seite hoch. Die Fußführung ist parallel.



Hebe die Arme beim Seitstellschritt gleichseitig in die Waagrechte hoch und führe sie beim Beinschluss wieder an den Körper. Eine Übungsvariation ergibt sich, wenn du einen Arm nach vorne führst und den zweiten an der Seite anlegst.



Fortgeschrittene können die Arme gegenseitig im Rhythmus zur seitlichen Beinabspreizung vor- und rückschwingen.

Links & Rechts

K19: Vorne-Überkreuzen



Stehe im Beidbeinstand und führe die Beine abwechselnd über Kreuz nach vorne. Schwinde zu Beginn beide Arme gestreckt nach vorne mit.



Nun schwinde deine Arme diagonal wechselseitig schräg vor und zurück. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.



Fortgeschrittene können versuchen ohne Unterbrechung zu einer gleichseitigen Bewegung zu wechseln und dann wieder zurück.

Links & Rechts

K20: Hinten-Überkreuzen



Stehe im Beidbeinstand und führe die Beine hinter dem Körper abwechselnd über Kreuz zur Seite.



Schwinde den diagonal wechelseitigen Arm nach vorne und berühre mit der Hand das vordere Knie. Die andere Hand legst du auf deinen unteren Rücken.



Fortgeschrittene können versuchen ohne Unterbrechung zu einer gleichseitigen Bewegung zu wechseln und dann wieder zurück.

Links & Rechts

K21: Kopieren



Der Coach steht mit dem Rücken zu dir und macht nach Belieben die Übungen K14 bis K20 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich richtig nachzumachen.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Links & Rechts

K22: Spiegeln



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K14 bis K20 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich spiegelgleich nachzumachen.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Links & Rechts

K23: Imitieren



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K14 bis K20 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich zu imitieren. Streckt der Coach also beispielsweise seinen rechten Arm nach vorne und hebt dazu das rechte Bein, sollst auch du deinen rechten Arm und dein rechtes Bein heben.



Der Coach kann nach Belieben die Geschwindigkeit der Übungsausführung verändern und so die Übung schwieriger machen.

Links & Rechts

K24: Rechenkaiser:in



Der Coach steht dir bei dieser Übung gegenüber und macht nach Belieben die Übungen K14 bis K20 vor.



Nun versuchst du die Übungsausführung so schnell wie möglich richtig nachzumachen. Der Coach kann nun nach Belieben entscheiden, ob die Übungen kopiert, gespiegelt oder imitiert werden sollen.



Als deutliche Steigerung kann nun noch eine Rechenaufgabe dazukommen. Beispielsweise gibt der Coach vor, dass du halblaut für dich von 100 jeweils die Zahl 7 subtrahieren sollst (100, 93, 86, 79, 72, ...).

Links & Rechts

R11: Beinspiel



Stehe im Beidbeinstand und verlagere dein Gewicht abwechselnd vom rechten auf das linke Bein. Den gestreckten Körper neigst du dabei leicht zur Seite. Versuche die Belastungsverteilung gut zu erspüren.



Verkleinere jetzt die Pendelbewegung immer mehr bis du schließlich ruhig auf beiden Beinen mit gleichverteiltem Gewicht stehst.



Wenn das gut klappt, kannst du versuchen die Übung mit geschlossenen Augen zu machen.

Links & Rechts

R12: Armspiel



Stehe im Beidbeinstand und bewege deine Arme wechselseitig mit möglichst großer Pendelbewegung vor und zurück.



Verringere nun den Pendelausschlag immer mehr bis deine Arme genau im Lot ohne Kraftaufwand neben dem Körper zum Stillstand kommen.



Mache die Übung dann auch mit geschlossenen Augen und versuche zu erspüren, ob beide Arme symmetrisch zur Körperachse gehalten sind.

Links & Rechts

R13: Schulterspiel



Stehe im Beidbeinstand und führe deine Schultern bei gestreckten Armen zuerst nach oben und dann möglichst weit nach unten.



Verkleinere nun das Bewegungsspiel bis die Schultern in einer angenehmen Mittelposition stehen.



Versuche während der Übung die Muskelspannung rund um die Schultern und um den Nacken zu erspüren.

Links & Rechts

R14: Kopfspiel



Stehe im Beidbeinstand und bewege den Kopf achtsam und mit kleinen Bewegungen nach links und nach rechts zur Seite.



Verkleinere nun die Pendelbewegung bis du schließlich den Kopf gerade ausgerichtet über deinem Körper spürst.



Führe die Übung dann auch mit geschlossenen Augen durch

Links & Rechts

R15: Von Kopf bis Fuß



Stehe locker im Beidbeinstand und schließe deine Augen. Gehe nun gedanklich durch deinen Körper. Konzentriere dich zuerst auf die Stellung des Kopfes und auf die Muskelspannung rund um deinen Kopf. Ist dein Kopf exakt im Lot über deinem Körper?



Gehe nun gedanklich weiter zu den Schultern: stehen sie auf gleicher Höhe? Gibt es Muskelspannungen? Jetzt zu den Armen: fühlen sie sich gleich an? Hältst du sie symmetrisch zu deiner Körperachse?



Dann gehe weiter zu deinen Beinen. Tragen sie dein Gewicht gemeinsam mit gleicher Belastung? Stehen sie symmetrisch? Haben sie die gleiche Muskelspannung?

Hopp & Dropp

A17: Einbeinpendel



Stehe im Einbeinstand und schwinge das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor und zurück.



Strecke die Knie beider Beine und schwinge beide Arme gegengleich mit.



Wechsle dann nach einigen Wiederholungen die Seite.

Hopp & Dropp

A18: Angehocktes Einbeinpendel



Stehe im Einbeinstand und schwinde das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor und zurück.



Winkle nun vor dem Körper das pendelnde Bein im Knie und den vorderen Arm ab. Bewege die Arme und Beine diagonal. Wechsle dann nach einigen Wiederholungen die Seite.



Fortgeschrittene können versuchen den Ellbogen und das Knie vor dem Körper zusammenzuführen.

Hopp & Dropp

A19: Kniekreis



Stehe im Beidbeinstand und gehe leicht in die Knie mit gerade vorgeneigtem Rücken. Stütze die Hände auf den Knien ab. Kreise nun die Knie gegen- gleich und mit kleinem Bewegungsradi- us. Führe nach einigen Wiederholungen einen Richtungswechsel durch.



Versuche nun deine Knie in größeren Kreisen und in die gleiche Richtung zu bewegen. Achte darauf stabil zu bleiben und das Gleichgewicht nicht zu verlieren.



Wechsle nach einigen Wiederholungen auch hier die Richtung.

Hopp & Dropp

A20: Bauchtanz



Stehe im Beidbeinstand. Lege eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Rücken. Versuche nun die Beine und den Oberkörper ganz ruhig zu halten und kreise nur das Becken in einem kleinen Radius. Führe nach einigen Wiederholungen einen Richtungswechsel durch.



Nun versuche mit deinem Becken größere Kreise zu ziehen. Achte darauf stabil zu bleiben und das Gleichgewicht nicht zu verlieren.



Wechsle nach einigen Wiederholungen auch hier die Richtung.

Hopp & Dropp

A21: Beckenpendel



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien.



Stütze nun deine Hände am Becken ab und spanne den Rücken und die Beine an. Kippe jetzt das Becken langsam und kontrolliert vor und zurück.



Mache 15 - 20 Wiederholungen.

Hopp & Dropp

A22: Katzenbuckel



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Lege deine Hände auf den Knien ab und achte auf einen geraden Rücken. Halte den Hals in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Blick geht gerade nach vorne.



Mache nun einen runden Rücken und strecke dabei leicht die Knie. Richte den Blick jetzt zum Bauch.



Führe die beiden Bewegungen nun im Wechsel aus. Mache zehn Wiederholungen.

Hopp & Dropp

A23: Schulterschaukel



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand mit leicht gebeugten Knien. Beuge nun den Oberkörper nach vorne und versuche dabei den Rücken gerade zu halten. Deine Hände legst du auf die Schultern.



Führe nun eine Oberkörperrotation aus, wobei der Kopf ruhig bleibt und dein Blick zum Boden gerichtet sein soll.



Mache 15 - 20 Wiederholungen.

Hopp & Dropp

A24: Baum im Wind



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand und strecke die Arme in die Höhe.



Neige nun deinen Oberkörper vom Becken aufwärts nach rechts und links. Achte auf einen stabilen Stand.



Mache 15 - 20 Wiederholungen.

Hopp & Dropp

A25: Armpendel



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand und pendle deine Arme neben dem Körper abwechselnd vor und zurück. Dein Oberkörper soll dabei so ruhig wie möglich bleiben.



Achte darauf, dass deine Arme immer ruhig und gleich weit nach vorne und nach hinten pendeln.



Mache 15 - 20 Wiederholungen.

Hopp & Dropp

A26: Windmühle



Stehe in einem hüftbreiten Beidbeinstand und lege die Hände auf die Schultern.



Kreise nun die Schultern zuerst vorwärts und dann rückwärts. Mache jeweils acht Wiederholungen.



Führe danach acht gleichseitige und dann acht wechselseitige Kreisbewegungen aus.

Hopp & Dropp

K25: Beinpendel/Armpendel



Stehe im Einbeinstand und schwinde das nicht belastete Bein locker vor und zurück. Beide Beine sollen dabei gestreckt sein. Die Arme pendelst du diagonal-wechselseitig zum Spielbein. Die Handflächen zeigen zum Körper.



Nach einigen Schwüngen machst du einen Wechsel zu einer gleichseitigen Bewegungsausführung und dann wieder zurück in die diagonal-wechselseitige Ausführung. Mache 15 - 20 Wiederholungen und wechsle dann das Standbein.



Für Fortgeschrittene kann der Coach zusätzlich Kommandos geben, die ausgeführt werden sollen: beispielsweise „beuge den vorderen Arm im Ellenbogen“ oder „drehe deine Handflächen nach oben“.

Hopp & Dropp

K26: Beinpendel/Armkreis



Stehe im Einbeinstand. Strecke die Arme vor dem Körper und falte dabei die Hände. Schwinde nun das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor und zurück.



Zeichne jetzt mit den Armen Kreise in die Luft. Mache einige Wiederholungen und wechsele dann das Standbein.



Fortgeschrittene können versuchen die Hände zu öffnen und mit den Armen gegengleiche Kreise in die Luft zu zeichnen. Das Spielbein pendelt dabei immer weiter vor und zurück. Achte auf einen stabilen Stand.

Hopp & Dropp

K27: Beinkreis/Armpendel



Stehe in einem stabilen Einbeinstand. Führe mit dem nicht belasteten Bein einen Kreis vor dem Körper aus. Die Arme schwingen diagonal-wechselseitig mit.



Wechsle nach einigen Wiederholungen zu einer parallelen Armführung und wieder zurück zur wechselseitigen. Achte auf einen stabilen Stand.



Für Fortgeschrittene kann der Coach zusätzlich Kommandos geben, die ausgeführt werden sollen: beispielsweise „beuge den vorderen Arm im Ellenbogen“ oder „drehe deine Handflächen nach oben“.

Hopp & Dropp

K28: Beinachter/Armpendel



Stehe in einem stabilen Einbeinstand. Die Arme schwingen diagonal-wechsel-seitig mit.



Führe nun mit dem Spielbein einen liegenden Achter vor dem Körper aus. Mache acht Wiederholungen und wechsele dann das Standbein.



Je mehr du dein Bein über die Körpermitte bringst desto schwieriger wird die Übung. Versuche stets einen stabilen Stand zu haben und das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Hopp & Dropp

K29: Beinkreis/Armacher



Stehe in einem stabilen Einbeinstand und zeichne mit dem Spielbein vor dem Körper einen Kreis in die Luft.



Zusätzlich zeichnest du nun mit dem gegenüberliegenden Arm Achterschleifen in die Luft. Achte darauf, dass du das Gleichgewicht nicht verlierst. Mache acht Wiederholungen und wechsle dann das Standbein.



Je weiter du deinen Arm über die Körpermitte bringst desto schwieriger wird die Übung. Als Variation kannst du versuchen mit beiden Armen eine liegende Acht in die Luft zu zeichnen.

Hopp & Dropp

K30: Augenkreisen im Einbeinstand



Stehe in einem stabilen Einbeinstand und schwinde das nicht belastete Bein gestreckt vor und zurück. Die Arme pendeln diagonal-wechselseitig zum Spielbein.



Führe nun zusätzlich Bewegungen mit den Augen aus. Dies kann beispielsweise ein Kreisen mit den Augen sein oder das Zeichnen einer liegende Acht oder einem Quadrat.



Fortgeschrittene können versuchen während der Übung ohne Unterbrechung die Armbewegung von diagonal wechselseitig auf parallel zu wechseln. Achte darauf, dass sich die Augen während dem Steuerungswechsel weiter bewegen.

Hopp & Dropp

K31: Augen zu und durch



Stehe in einem stabilen Einbeinstand und schließe deine Augen. Schwinge nun das nicht belastete Bein gestreckt vor und zurück. Die Arme pendeln diagonal-wechselseitig zum Spielbein.



Versuche dabei stabil zu bleiben und das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Mache zehn Wiederholungen und wechsele dann das Standbein.



Fortgeschrittene können versuchen mit den Armen in der Luft zu kreisen oder eine liegende Acht zu zeichnen.

Hopp & Dropp

K32: Luftschloss



Stehe in einem stabilen Einbeinstand und schwinde das nicht belastete Bein gestreckt vor und zurück. Pendle nun den gleichseitigen Arm zum pendelnden Bein diagonal vor und zurück.



Mit der freien Hand zeichnest du nun vor dem Körper ein Schloss in die Luft. Achte darauf, dass dein pendelnder Arm während der Zeichenbewegung die Pendelbewegung weiterhin ausführt.



Wenn du dein Luftschloss fertig gezeichnet hast, wechsele das Standbein und wiederhole die Übung auch mit dieser Seite.

Hopp & Dropp

R16: Atemfluss



Stehe im Beidbeinstand und schließe deine Augen. Lege die Hände auf deinen Bauch. Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Richte deine Konzentration auf die Bauchatmung: beim Einatmen hebt sich der Bauch und wird groß, beim Ausatmen senkt er sich und zieht sich ein.



Lege nach einigen ruhigen Atemzügen die Arme so auf den Bauch, dass die Finger vor dem Nabel leicht verschränkt sind. Danach drehst du die Handflächen nach oben und bildest mit deinen Händen eine Schale.



Führe nun im Rhythmus deiner Atmung die Hände vor dem Bauch bei der Einatmung leicht nach oben und bei der Ausatmung nach unten.

Hopp & Dropp

R17: Nase zu



Stehe im Beidbeinstand. Lege dann die Zunge am Gaumen an und halte mit einem Finger das Nasenloch zu.



Atme nun dreimal ruhig ein und aus. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen währenddessen schließen. Wechsle dann die Seite und atme durch das andere Nasenloch.



Achte bei dieser Übung auf eine tiefe Bauchatmung: die Bauchdecke hebt sich beim Einatmen und beim Ausatmen senkt sie sich wieder.

Hopp & Dropp

R18: Energiepunkte



Stehe im Beidbeinstand und führe deine dominante Hand zur Stirn. Berühre nun mit dem Daumen und dem Zeigefinger den linken und rechten Stirnbeinhöcker. Lege die andere Hand währenddessen dort ab, wo es sich für dich angenehm anfühlt.



Verweile jetzt so für einige Sekunden im ruhigen Stand.



Schließe dabei deine Augen und atme langsam und ruhig ein und aus.

Hopp & Dropp

R19: Beifall



Stehe locker im Beidbeinstand und beginne langsam in deine Hände zu klatschen.



Klatsche nun immer schneller und lauter in deine Hände.



Versuche dieses schnelle Klatschen jetzt für 15 Sekunden zu halten.

Hopp & Dropp

R20: Trampeln



Stehe locker im Beidbeinstand und beginne mit deinen Beinen laut und fest am Stand aufzustampfen.



Trample nun immer lauter und fester mit deinen Beinen.



Versuche dieses laute Trampeln jetzt für 15 Sekunden zu halten.

Hopp & Dropp

R21: Schultanz



Wähle den Tanz, der zu deiner heutigen Stimmung und Unterrichtsstunde passt.



Sei dabei kreativ und bewege dich ganz intuitiv langsam oder schnell, wild oder ruhig. Du kannst dabei klatschen, trampeln, hüpfen oder dich drehen.



Führe deinen persönlichen Tanz nun so lange durch, wie du Lust dazu hast oder bis der Coach die Übung beendet.

Hopp & Dropp

R22: Klopfen



Stehe im Beidbeinstand und klopfe mit deiner rechten Hand den linken Arm ab. Beginne bei der linken Hand, dann weiter nach oben bis zur Schulter und innen zurück zur Hand.



Wechsle dann auf den rechten Arm und führe die gleiche Bewegung aus.



Danach klopfst du dein linkes Bein ab. Beginne dabei vom Knöchel außen entlang des Beines bis zur Hüfte und innen zurück zum Fuß. Zum Schluss klopfst du auf die selbe Weise auch das rechte Bein ab.

Ich & Du

A27: Spurtreue



Suche dir ein:e Partner:in. Die jüngere Person folgt exakt der Spur der älteren Person. Bewegt euch im ganzen Raum.



Nach einer bestimmten Zeit werden die Rollen getauscht. Ihr marschiert nun in die Gegenrichtung.



Wiederholt diese Übung inklusive Rollentausch mehrere Male.

Ich & Du

A28: Rhythmustreue



Suche dir eine:n Partner:in.



Eine Person geht vor, die andere folgt. Die vordere Person gibt unterschiedliche Schrittrhythmen vor, welche die hintere Person genau übernehmen muss. Vergeßt nicht die Rollen zu tauschen.



Mögliche Schrittrhythmen sind: kleine schnelle Schritte, große Schritte, Hoppserlauf, marschieren, Knie heben, usw.

Ich & Du

A29: Bewegungstreue



Suche dir ein:e Partner:in.



Eine Person geht vor, die andere folgt. Die vordere Person gibt unterschiedliche Bewegungsvorgaben vor, die die hintere Person genau übernehmen muss. Vergeßt nicht die Rollen zu tauschen.



Mögliche Bewegungsvorgaben sind Arme nach oben strecken, ganz klein machen, eine 360 Grad Drehung, Arme auf die Seite strecken, usw.

Ich & Du

A30: Bildtreue



Suche dir eine Partner:in.



Eine Person geht vor, die andere folgt. Die hintere Person übernimmt und kopiert den Rhythmus und die Bewegungsausführung der vorderen Person.



Vergesst nicht die Rollen zu tauschen.

Ich & Du

A31: Untreue



Suche dir eine Partner:in.



Eine Person geht vor, die andere folgt. Die hintere Person übernimmt und kopiert den Bewegungsrhythmus der vorderen Person führt sie jedoch gegengleich aus. Macht sich die vordere Person groß, so muss sich die hintere Person ganz klein machen.



Vergesst nicht die Rollen zu tauschen.

Ich & Du

A32: Getrennt und Treu



Suche dir eine Partner:in. Dein:e gewähl:t:e Partner:in bewegt sich frei irgendwo im Raum.



Orientiere dich an deinem:r Partner:in im Raum und mache exakt die gleiche Bewegung nach.



Vergesst nicht die Rollen zu tauschen.

Ich & Du

A33: Getrennt und Untreu



Suche dir eine Partner:in. Dein:e gewähl:t:e Partner:in bewegt sich frei irgendwo im Raum.



Orientiere dich an deinem:r Partner:in im Raum und mache immer die gegengleiche Bewegung.



Das bedeutet macht dein:e Partner:in sich zum Beispiel ganz groß, machst du dich ganz klein. Vergesst nicht die Rollen zu tauschen.

Ich & Du

A34: Gemeinsam und Kreativ



Suche dir ein:e Partner:in. Bewege dich frei im Raum.



Sobald dein:e Partner:in eine Bewegung vorgibt, antworte mit einer anderen Bewegung. Es soll eine Art „Bewegungsgeschichte“ entstehen.



Vergesst nicht die Rollen zu tauschen.

Ich & Du

A35: Aus dem Gleichgewicht



Suche dir ein:e Partner:in.



Gebt euch gegenseitig die rechte Hand, stellt euch gegenüber auf und balanciert auf dem linken Bein im Einbeinstand. Die freien rechten Spielbeine berühren sich.



Jetzt versucht ihr euch gegenseitig mit Druck und Zug achtsam aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Ich & Du

A36: Druck und Gegendruck



Suche dir eine Partner:in. Nach der Partner:innenwahl steht ihr euch im Beidbeinstand gegenüber und berührt euch an den Handflächen beider Hände.



Auf Zuruf des Coaches versucht ihr euch nun durch Druck und Bewegung der Hände aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Wiederholt die Übung einige Male.

Ich & Du

K33: Hände in die Höhe



Suche dir ein:e etwa gleich große Partner:in. Stellt euch im Beidbeinstand gegenüber auf und berührt euch mit leichtem Druck an den Handflächen.



Eine Person gibt die Bewegungsanweisung vor, in dem sie einen Arm nach oben führt. Die zweite Person macht die Bewegung - Hochführen des Arms- mit und zieht als Bewegungsantwort das gegenseitige Bein gehockt nach oben.



Die Bewegungsantwort wird kontrolliert, wenn alles stimmt wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die Übung beginnt erneut. Nach 10-15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K34: ... und dann nach unten



Suche dir ein:e etwa gleich große Partner:in. Stellt euch im Beidbeinstand gegenüber auf und berührt euch mit leichtem Druck an den Handflächen.



Eine Person gibt die Bewegungsanweisung vor, in dem sie einen Arm nach unten führt. Die zweite Person macht die Bewegung - nach unten führen des Arms- mit und streckt als Bewegungsantwort das gegenseitige Bein nach hinten.



Die Bewegungsantwort wird kontrolliert, wenn alles stimmt wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die Übung beginnt erneut. Nach 10-15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K35: ... und auch zur Seite



Suche dir ein:e etwa gleich große Partner:in. Stellt euch im Beidbeinstand gegenüber auf und berührt euch mit leichtem Druck an den Handflächen.



Eine Person gibt die Bewegungsanweisung vor, in dem sie einen Arm auf die Seite führt. Die zweite Person macht die Bewegung - auf die Seite führen des Arms- mit und streckt als Bewegungsantwort das gegenseitige Bein nach außen.



Die Bewegungsantwort wird kontrolliert, wenn alles stimmt wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die Übung beginnt erneut. Nach 10-15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K36: ... und schlussendlich überkreuzen



Suche dir ein:e etwa gleich große Partner:in. Stellt euch im Beidbeinstand gegenüber auf und berührt euch mit leichtem Druck an den Handflächen.



Eine Person gibt die Bewegungsanweisung vor, in dem sie einen Arm vor dem Körper zu dem anderen führt. Die zweite Person macht die Bewegung – einen Arm vor den anderen führen – mit und überkreuzt als Bewegungsantwort das gestreckte Spielbein vor dem Standbein.



Die Bewegungsantwort wird kontrolliert. Wenn alles stimmt wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die Übung beginnt erneut. Nach 10-15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K37: mit geschlossenen Augen



Suche dir ein:e etwa gleich große Partner:in. Stellt euch im Beidbeinstand gegenüber und berührt euch mit leichtem Druck an den Handflächen.



Eine Person gibt die Bewegungsanweisung vor, in dem sie einen Arm vor dem Körper zu dem anderen führt. Die zweite Person macht die Bewegung – einen Arm vor den anderen führen – mit geschlossenen Augen mit und überkreuzt als Bewegungsantwort das gestreckte Spielbein vor dem Standbein.



Die Bewegungsantwort wird kontrolliert, wenn alles stimmt wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die Übung beginnt erneut. Nach 10-15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K38: doppelte Herausforderung



Nun werden alle Übungen von K33-K37 miteinander verbunden. Die Komplexität der Übung „verdoppelt“ sich.



Beispiel: die führende Person hebt den Arm, somit muss die zweite Person das gegenseitige Knie heben. Nun hebt die führende Person das Knie an, somit muss die zweite Person den gegenseitigen Arm heben.



Nach 10 bis 15 Wiederholungen werden die Rollen getauscht.

Ich & Du

K39: Addition



Stelle dich in den Beidbeinstand mit Blick zum Coach. Der Coach gibt nun eine Addition vor zum Beispiel $6+2$. Du berechnest das Ergebnis.



Ist das Ergebnis der Addition eine gerade Zahl ist, ziehst du das gebeugte rechte Bein hoch.



Bei einer ungeraden Zahl hebst du das linke gebeugte Bein.

Ich & Du

K40: Subtraktion



Stelle dich in den Beidbeinstand mit Blick zum Coach. Der Coach gibt nun eine Subtraktion vor zum Beispiel $9-5$. Du berechnest das Ergebnis.



Wenn das Ergebnis der Subtraktion eine gerade Zahl ist, ziehst du das gestreckte rechte Bein nach hinten.



Bei einer ungeraden Zahl das linke Bein.

Ich & Du

K41: Multiplikation



Stelle dich in den Beidbeinstand mit Blick zum Coach. Der Coach gibt nun eine Multiplikation vor zum Beispiel 7×3 . Du berechnest das Ergebnis.



Wenn das Ergebnis der Multiplikation eine gerade Zahl ist, spreizt du das gestreckte rechte Bein seitlich ab.



Bei einer ungeraden Zahl das linke Bein.

Ich & Du

K42: Rechenkaiser:in



Stelle dich in den Beidbeinstand mit Blick zum Coach. Der Coach gibt nun entweder eine Addition, Subtraktion oder Multiplikation vor.



Du berechnest das Ergebnis. Deine Bewegungsantworten richten sich nach der Rechenart.



Bei einem geraden Ergebnis bewegst du das rechte Bein, bei einem ungeraden Ergebnis das linke Bein.

Ich & Du

R23: Ich vertraue dir



Suche dir eine Partner:in, der du Vertrauen schenken möchtest. Ein:e Partner:in lässt sich mit offenen Augen und angespannter Körpermuskulatur aus dem geschlossenen Beidbeinstand und mit angelegten Armen in die Arme der stehenden und sichernden Person fallen.



Zuerst nur wenige Zentimeter. Wenn Vertrauen und Sicherheit aufgebaut sind, wird die Fallneigung erhöht.



Es werden fünf Versuche durchgeführt. Jetzt erfolgt der Rollentausch, kein Partner:innentausch.

Ich & Du

R24: Ich vertraue dir blind



Suche dir eine Partner:in, der du Vertrauen schenken möchtest. Ein:e Partner:in lässt sich nun mit geschlossenen Augen und angespannter Körpermuskulatur aus dem geschlossenen Beidbeinstand und mit angelegten Armen in die Arme der stehenden und sichernden Person fallen.



Es ist wichtig, durch behutsamen methodischen Aufbau mit geringer Fallhöhe Vertrauen und Sicherheit aufzubauen.



Es werden fünf Versuche durchgeführt. Jetzt erfolgt der Rollentausch, kein Partner:innentausch.

Ich & Du

R25: Gemeinsam ins Gleichgewicht



Suche dir eine Partner:in, mit der du ins Gleichgewicht kommen möchtest. Nach erfolgreicher Partner:innensuche reicht ihr euch jeweils die rechte Hand.



Ihr steht euch nun auf dem jeweils linken Bein im Einbeinstand gegenüber. Die freien, rechten Spielbeine berühren sich.



Jetzt versucht ihr euch gegenseitig mit Druck und Zug achtsam so zu bewegen, dass stets ein sicheres Partner:innen-Gleichgewicht herrscht.

Ich & Du

R26: Druckausgleich



Suche dir eine Partner:in und stellt euch im beidbeinigen Stand mit Blickkontakt gegenüber. Ihr berührt euch an den Handflächen, beide Arme sind zur Seite gestreckt. Baut nun auf den Handflächen Druck auf und bewegt die Arme langsam vor und zurück.



Am Ende der Übung geht ihr in den Zehenstand und haltet die Arme nach oben. Variante 1 für Fortgeschrittene: Bewegt wechselseitig die Arme.



Variante 2 für Fortgeschrittene: Führt eure Arme gestreckt nach oben. Wie zwei Masten lehnt ihr euch, abgestützt an den Handflächen, aneinander. Aus der Gleichgewichtslage führt ihr jetzt die Arme wechselseitig vor- und zurück, ohne dass sich der Körper bewegt.

Ich & Du

R27: Beziehungsgeschichte



Suche dir eine Partner:in und stellt euch im beidbeinigen Stand mit geschlossenen Augen gegenüber. Ihr berührt euch an den Handflächen.



Eine Person führt nun unterschiedliche Bewegungen mit den Händen aus. Versucht immer den Kontakt zu halten.



Nach ein paar Minuten tauscht ihr die Rollen.

Ich & Du

R28: Spannende Beziehung



Suche dir eine Partner:in und stellt euch im beidbeinigen Stand gegenüber. Ihr berührt euch an den Handflächen und lehnt euch mit nach oben gestreckten Armen wie zwei Säulen zur Mitte.



In dieser ausbalancierten Position macht ihr nun aufeinander abgestimmte kleine Bewegungen



Dabei bleiben die Arme immer gestreckt und ihr im instabilen Gleichgewicht.

Ich & Du

R29: Rückendeckung



Suche dir eine Partner:in und stell euch im beidbeinigen Stand Rücken an Rücken. Eure Fersen haben etwa 30cm Abstand zueinander.



Nun beugt und streckt sie eine Person so achtsam und vorsichtig, dass die andere Person die richtige Bewegungsantwort findet, um die Partnerschaft im Gleichgewicht zu halten.



Macht die Übung fünf Mal und tauscht dann die Rollen.

Raum & Zeit

A37: Gehen am Stand



Starte diese Übung mit Gehen am Stand. Nimm die Arme beim Gehen mit.



Versuche das Tempo zu steigern und weiterhin auf deinem Platz zu bleiben. Die Arme schwingen nun schneller mit.



Am Schluss ist deine Bewegungsfrequenz so hoch, dass die Füße nur mehr schnell am Boden tippen. Es ist eine Art schnelles „zappeln“ am Stand.

Raum & Zeit

A38: Klatschen



Stelle dich in den Beidbeinstand. Beginne nun langsam vor und hinter deinem Körper in die Hände zu klatschen.



Versuche das Tempo zu steigern, jedoch die Spannung im Körper nicht zu verlieren.



Erhöhe das Tempo so lange, bis es zu schnellen „Handtappings“ kommt.

Raum & Zeit

A39: Knieheben



Hebe die Knie in die Waagrechte und werde immer schneller.



Als Variante für Fortgeschrittene kannst du nun die Übung „Knieheben“ mit „Klatschen“ kombinieren. Versuche dabei immer unter deinem gehobenen Bein in die Hände zu klatschen.



Wenn das gut funktioniert, kannst du versuchen das Tempo zu steigern.

Raum & Zeit

A40: Standwechselsprünge



Beginne die Übung in einer leichten Schrittstellung.



Springe nun hoch und führe in der Flugphase einen Schrittwechsel durch. Nimm die Arme wechselseitig mit.



Versuche nun das Tempo zu steigern und die Spannung im Körper zu halten.

Raum & Zeit

A41: Dampflokomotive



Stelle dich in den Einbeinstand.



Führe nun das Spielbein in einer exakten Kreisbewegung, wie beim Treten eines Pedals beim Fahrradfahren nach vorne. Der gegenüberliegende Arm führt im gleichen Rhythmus ebenfalls eine Kreisbewegung aus.



Wechsel dein Standbein und führe die Bewegung erneut aus.

Raum & Zeit

A42: Grätsch-/Scherensprünge



Stelle dich in einen kleinen Grätschstand.



Springe nun vom Grätschstand in den Scherenstand. Beim Scherenstand ist ein Bein vor dem anderen gekreuzt.



Springe anschließend zurück in den Grätschstand und wieder in den Scherenstand. Diesmal kreuzt das andere Bein vorne.

Raum & Zeit

A43: Tänzer:in



Stelle dich in einen Einbeinstand. Das Spielbein ist seitlich in der Luft gehalten. Es folgt ein Sprung mit Beinwechsel.



Der Absprung vom rechten Bein und die Landung auf dem linken Bein sollen auf einem Platz erfolgen. Die Arme zeigen ruhig nach vorne.



Variante für Fortgeschrittene: Führe die Arme beim Sprung wechselseitig mit. Achte darauf, dass der Körper gespannt bleibt.

Raum & Zeit

K43: Echo



Der Coach gibt eine klar und deutlich zu erkennende Bewegungsposition vor, beispielsweise beidbeiniger Stand und Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung. Aus dieser Position nimmt der Coach die zweite Position, beispielsweise Arme vor der Brust Ellbogen zeigt nach außen, ein.



Das „Echo“ des Schülers oder der Schülerin ist jetzt das Einnehmen der ersten Position des Coachs, Arme in Schulterhöhe ausgestreckt in Seithaltung. Die dritte Position des Coachs ist dann beispielsweise Arme seitlich in 90°-Haltung.



Es folgen weitere Bewegungsposition, Arme am Körper seitlich anlegen, beide Arme nach hinten strecken, einen Arm noch oben einen nach unten, usw. Variante für Fortgeschrittene: „Doppel-echo“. Die Übungen werden mit einer Zweiphasenverfolgung durchgeführt

Raum & Zeit

K44: Resonanz



Stelle dich so hin, dass du deinen Coach gut sehen kannst. Der Coach zeigt nun kleine Bewegungen wie zum Beispiel die Arme seitlich klein kreisen, vor.



Führe die vorgezeigte Bewegung nun mit verstärkter Resonanz, also die Arme werden groß gekreist, durch.



Variante für Fortgeschrittene: der Coach macht mit beiden Armen unterschiedliche Bewegungen, die wieder verstärkt nachgemacht werden sollen. Beispielsweise einen Arm seitlich kreisen, den zweiten Arm nach vorne und hinten bewegen.

Raum & Zeit

K45: Echoresonanz



Diese Übung ist eine Kombination aus den Übungen „Echo“ und „Resonanz“. Stelle dich so hin, dass du deinen Coach gut sehen kannst.



Der Coach zeigt nun kleine Bewegungen vor, die du in einem großen Bewegungsrahmen durchführen sollst. Zusätzlich soll die Bewegung eine Position nach dem Coach, also im „Echo“ durchgeführt werden.



Die Bewegungen werden vom Coach frei gewählt. Somit kann der Schwierigkeitsgrad angepasst werden.

Raum & Zeit

K46: Flaggensignal im Viereck



Schritte mit Beinschluss im Viereck werden mit Armbewegungen nach Erklärungen des Coachs durchgeführt. Die Schritte erfolgen in der Grundvariante nach dem Schema „rechts zur Seite – vor; links zur Seite – zurück“. Die Abfolge der Armbewegungen beginnt mit Takt 1, beide Arme sind in die Höhe gestreckt.



Takt 2: Arme nach vorne waagrecht ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Takt 3: die Ellbogen hinter den Körper führen, die Oberarme bleiben dabei waagrecht. Takt 4: die Arme gestreckt und senkrecht entlang der Beine nach unten bewegen.



Variante für Einsteiger:innen: führe nur die beschriebene Armbewegung aus. Grundvariante: führe die Beinbewegung im Viereck und im gleichen Rhythmus die Armbewegungen aus. Variante 1 für Fortgeschrittene: Phasenversetzung – eine Hand ist genau um einen Takt vor dem anderen Arm in der Bewegungsausführung.

Raum & Zeit

K47: Raumuhr



Du stehst in der Mitte eines vorgestellten Ziffernblattes. In der Grundvariante steigst du mit beiden Beinen auf die angesagte Uhrzeit und danach wieder in den Mittelpunkt zurück.



Übungsvariante 1: Das linke Bein ist der gedachte kleine Zeiger, das rechte Bein der gedachte große Zeiger. Zeige die angesagte Uhrzeit mit den Beinen an.



Übungsvariante 2: „Punktespiegelung“ am Mittelpunkt. Wenn der Coach zwei Uhr sagt, musst du mit beiden Beinen auf acht Uhr steigen.

Raum & Zeit

K48: Städtereise



Du stehst in der Mitte eines vorgestellten Ziffernblattes. Die Ziffern werden nun mit Städten benannt.



Beispielsweise steht drei Uhr für Rom, sechs Uhr für Kairo, neun Uhr für Peking und zwölf Uhr für Washington. Grundvariante: Nur auf die Städte steigen.



Übungsvariante 1: Auf die Kontinente steigen. Übungsvariante 2: Auf die Länder steigen. Übungsvariante 3: Auf eine beliebig genannte Stadt von einen der vier Kontinente steigen.

Raum & Zeit

K49: Sportartensalat



Der Coach nennt zwei Sportarten und zeigt diese vor. Beispielsweise Hürdenlauf und Brustschwimmen. Nun führst du eine Bewegung zum Beispiel Brustschwimmen mit den Armen durch und die andere Bewegung also Hürdenlauf mit den Beinen.



Variante für Fortgeschrittene: Der Coach benennt nur mehr die Sportarten und du musst diese mittels einer Bewegung darstellen. Beispielsweise Eisschnelllaufen und Tennis. Dabei führt der Arm einen Tennisschlag aus und die Beine eine Eislaufbewegung.



Weitere Bewegungen wären zum Beispiel Brustschwimmen und Skilanglauf, Fußball und Basketball und vieles mehr.

Raum & Zeit

K50: Bewegungssalat



Gehe am Stand mit wechselseitigem und gleichrhythmischem Armschwung. Führe dann die Armschwünge in doppeltem Tempo durch.



Variante für Fortgeschrittene: Springe wie beim Hampelmann in den Grätschstand und führe dabei die Armbewegung langsam aus.



Mache von beiden Varianten zehn bis fünfzehn Wiederholungen.

Raum & Zeit

R30: Finde die Mitte



Stelle dich in den Beidbeinstand. Lege eine Hand auf den Bauchnabel und die andere Hand auf den Rücken, in Höhe des Steißbeins.



Die Hand am Rücken massiert nun ca. zwei Minuten lang das Steißbein. Atme dabei ruhig und tief ein und aus.



Danach werden die Hände gewechselt und die Übung wiederholt.

Raum & Zeit

R31: Nah- und Fernblick



Stelle dich in den Beidbeinstand. Die Fingerspitzen werden gestreckt und leicht geöffnet in Augenhöhe zusammengeführt. Atme tief und ruhig und richte den Blick durch das entstehende Dreieck (zwischen dem kleinen Finger und dem Ringfinger).



Der Blick wechselt zwischen Ferne und Nähe ab. In der Nähe werden die Fingerspitzen betrachtet in der Ferne ein weiter entfernter Gegenstand. Bei Betrachtung der Finger in der Nähe wandert der Blick langsam von dem kleinen Finger beginnend bis zu den Daumen.



Nun werden die Fingerspitzen, beginnend beim kleinen Finger bis zum Daumen, langsam geöffnet. Danach die Fingerspitzen, nun vom Daumen beginnend zum kleinen Finger, wieder zusammenführen, bis sich wieder das Dreieck zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger bildet. Jetzt richte den Blick in die Ferne.

Raum & Zeit

R32: Umschlungen



Die Übung wird im Sitzen durchgeführt. Strecke die Arme nach vorne aus und lege das rechte Handgelenk über das Linke.



Drehe die Handflächen zueinander und verschränke die Finger ineinander. Winkle die Ellenbögen ab und drehe die Hände nach oben in Richtung Brust. Winkle die Ellenbögen ab und drehe die Hände in Richtung Brust nach oben.



Atme tief ein und aus. Drücke beim Einatmen die Zunge an den Gaumen. Beim Ausatmen lasse die Zunge locker.

Sitzen & Bewegen

A44: Fersentanz



Sitze auf der vorderen Hälfte des Sessels. Die Fußsohlen sind am Boden, die Füße gerade und hüftbreit ausgerichtet. Die Knie sind im Lot über den Fersen.



Der Oberkörper wird aus der Bauch- und Rückenmuskulatur aktiv aufrecht gehalten. Stütze die Hände leicht auf den Oberschenkel auf und führe die Schulterblätter zusammen. Richte deinen Blick gerade nach vorne und halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Hebe nun die Fersen abwechselnd vom Boden ab. Die Zehen bleiben weiterhin am Boden.

Sitzen & Bewegen

A45: Kosakentanz



Stütze dich mit den Händen an der vorderen Sessselkante ab.



Hebe die Beine an. Beuge und Strecke sie abwechselnd im Knie.



Variante für Fortgeschrittene: Beuge und Strecke beide Knie gleichzeitig.

Sitzen & Bewegen

A46: In & Out



Stütze dich mit den Händen an der vorderen Sesselkante ab.



Die Beine werden in der Luft in eine In-Beinstellung und Out-Beinstellung gebracht.



Bei der In-Beinstellung führe die Zehen zusammen, bei der Out-Beinstellung die Fersen.

Sitzen & Bewegen

A47: X & O



Stütze dich mit den Händen an der vorderen Sesselkante ab. Hebe die Beine in die Luft.



Die Beine werden in der Luft in eine X-Beinstellung und O-Beinstellung gebracht.



Bei der X-Beinstellung werden die Knie zueinander geführt, bei der O-Beinstellung berühren sich die Fußsohlen.

Sitzen & Bewegen

A48: Katzenbuckel



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein und stütze dich mit gestreckten Armen auf den Knien ab.



Führe das Kinn leicht zur Brust und forme dabei einen Katzenbuckel.



Führe anschließend Kopf und Oberkörper wieder in die Ausgangsposition zurück.

Sitzen & Bewegen

A49: Propeller



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Lege die Hände auf die Schultern und hebe deine Oberarme seitlich in eine waagrechte Position.



Drehe nun den Oberkörper abwechselnd auf die linke und rechte Seite. Führe den Kopf dabei mit.



Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

A50: Sitzpendel



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein.



Pendel mit den Armen seitlich neben dem Körper abwechselnd vor und zurück.



Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

A51: Zelt



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein und hebe die Oberarme seitlich in eine waagrechte Position. Die Unterarme sollen senkrecht in die Höhe zeigen.



Nun werden beide Arme gleichzeitig nach oben gestreckt.



Anschliessend berühren sich die Handrücken über dem Kopf. Verharre kurz in dieser Position. Führe die Übung fünfzehn Mal durch.

Sitzen & Bewegen

A52: Nein



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein.



Drehe den Kopf langsam nach links und rechts. Der Blick bleibt stets waagrecht nach vorne gerichtet.



Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

A53: Ja



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein.



Führe nun das Kinn langsam zur Brust und führe danach den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück.



Der Kopf darf keinesfalls nach hinten überstreckt werden. Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

A54: Schildkröte



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein.



Richte den Blick gerade nach vorne und forme ein Doppelkinn.



Führe den Kopf in einer möglichst horizontalen Ebene nach vorne und danach wieder zurück. Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

K51: Ins Fäustchen lachen



Strecke die Arme nach vorne, wobei die Daumen zueinander zeigen. Balle die Finger zu einer Faust. Die Daumen bleiben dabei außerhalb der Faust gestreckt.



Nach einigen Wiederholungen wird die Faust geballt und die Daumen sind in der Faust. Den Übungswechsel langsam beginnen und immer schneller ausführen.



Es folgt nun die Umstiegsübung, wobei sich bei einer Hand der Daumen in der Faust und bei der anderen Hand außerhalb befindet. Beginne die Übung langsam und werde immer schneller. Führe die Übung fünf Mal gleichzeitig und fünf Mal wechselseitig aus. Werde immer schneller.

Sitzen & Bewegen

K52: Fingertanz



Strecke die Arme mit geballter Faust nach oben, wobei die Daumen gestreckt nach oben zeigen. Beuge und strecke abwechselnd Daumen und kleinen Finger gleichzeitig mit beiden Händen. Bei der Einstiegsübung werden zehn Mal Daumen und kleine Finger abwechselnd gestreckt und gebeugt, mit beiden Händen im gleichen Rhythmus.



Bei der Umstiegsübung wird versucht, ohne Unterbrechung den Bewegungsrhythmus zu wechseln und gegengleich zu beginnen. Bei der einen Hand den Daumen und bei der anderen Hand den kleinen Finger.



Führe die Übung fünf Mal gleichseitig und fünf Mal wechselseitig aus. Werde immer schneller.

Sitzen & Bewegen

K53: Fingerklavier



Halte die Hände vor dem Körper, wobei die Handflächen zum Boden zeigen.



Ähnlich wie beim Klavierspielen werden die Finger bewegt, wobei der Daumen eine Klaviertaste darstellt. Führe nun jeden Finger nacheinander zum Daumen.



Als nächstes beginnt bei der rechten Hand der Zeigefinger und bei der linken Hand der kleine Finger mit der „Tastenabfolge“. Wiederhole diese Übung fünf Mal. Die koordinative Herausforderung steigt, wenn die Finger aus dem Blickfeld geführt werden.

Sitzen & Bewegen

K54: Hand auf's Ohr



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Lege die Hände auf den Oberschenkel und berühre anschließend die Ohren mit überkreuzten Armen. Kreuze die Arme abwechselnd einmal links und einmal rechts.



Als neue Übungsvariante kannst du nun die Arme beim Berühren der Oberschenkel überkreuzen und beim Berühren der Ohren die Arme nicht kreuzen.



Als weitere Steigerung marschiere mit den Beinen während du die Übung durchführst.

Sitzen & Bewegen

K55: Hand auf die Nase



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Lege die Hände auf den Oberschenkel. Führe nun die Arme überkreuzt zu einem Ohr und deiner Nase.



Kreuze die Arme abwechselnd einmal links und einmal rechts.



Um die Übung zu steigern, kannst du zusätzlich mit den Beinen marschieren.

Sitzen & Bewegen

K56: Heiligenschein



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Hebe einen Arm über deinen Kopf und führe den zweiten vor deinen Bauch.



Führe nun mit beiden Armen kreisende Bewegungen durch.



Variante für Fortgeschrittene: bewege den Arm über dem Kopf auf und ab und den Arm vor dem Körper weiterhin in Kreisform.

Sitzen & Bewegen

K57: Fußtanz



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein.
Hebe und senke Zehen und Fersen bei-
der Füße gleichzeitig.



Als Variation kannst du die Zehen und
Fersen gegengleich heben und senken.



Führe die Übung fünf Mal gleichzeitig
und fünf Mal abwechselnd aus.

Sitzen & Bewegen

K58: Sitztanz



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Hebe und senke Fersen und Zehen gegengleich wie bei der Übung „Fußtanz“.



Die Arme befinden sich in der Luft über den Oberschenkeln. Immer wenn die Ferse gehoben wird, zeigt die Handfläche des gleichseitigen Armes nach oben.



Wiederhole die Übung fünfzehn Mal.

Sitzen & Bewegen

K59: Flaggensignal am Halbmast



Nimm eine aufrechte Sitzposition ein. Die Arme werden in einer vorgegebenen Abfolge bewegt. Takt 1: strecke die Arme über den Kopf zur Decke. Takt 2: führe die Arme gestreckt vor den Körper in die Waagrechte.



Takt 3: beuge die Arme und führe die Handflächen vor das Gesicht. Takt 4: führe die Ellbogen seitlich in die Waagrechte. Am Ende führst du die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition.



Variante 1 für Fortgeschrittene: Führe die selben Armbewegungen durch. Strecke die Finger und balle eine Faust abwechselnd.

Sitzen & Bewegen

K60: Flaggensignal mit Sonderzeichen



Der Übungsaufbau bzw. die Übungsabfolge erfolgt exakt gleich wie bei Übung „Flaggensignal am Halbmast“. Jetzt werden allerdings mit dem Daumen und dem kleinen Finger „Sonderzeichen“ gegeben.



Im ersten Takt 1 werden die Hände zu einer Faust geballt, wobei der kleine Finger gestreckt bleibt. In Takt 2, zeigen bei geballter Faust die Daumen zur Decke. Im dritten Takt sind wieder die kleinen Finger vor der Körpermitte gestreckt und in Takt 4 zeigen die Daumen bei geballter Faust zur Decke.



Variante 1 für Fortgeschrittene: führe die Armbewegungen in versetzter Abfolge durch, die Fingerbewegungen werden weiterhin beibehalten.

Variante 2 für Fortgeschrittene: führe die Armbewegungen wie zu Beginn der Übung durch. Daumen und Kleinfinger werfen dabei gegengleich gebeugt und gestreckt.

Sitzen & Bewegen

K61: Über drüber und alles zusammen



Bei dieser Meisterübung werden die Übungen „Fingertanz“ und „Flaggensignal mit Sonderzeichen“ auch noch mit der Phasenversetzung kombiniert.



Führe nun die Armbewegungen phasenversetzt durch und strecke dabei abwechselnd Daumen und kleinen Finger.



Wiederhole die Übung zehn Mal.

Sitzen & Bewegen

R33: Sicherer Ort



Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Schließe die Augen. Du stellst dir vor, hier und jetzt an einem Ort zu sein, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst. Was kannst du an diesem Ort alles sehen? Stelle es dir ganz genau vor.



Was hörst du an diesem Ort? Kommen die Geräusche von links oder rechts von hinten oder vorne?



Was kannst du an diesem Ort riechen und was gibt es an diesem Ort zu ertasten und zu spüren? Wie fühlst du dich an diesem Ort?

Sitzen & Bewegen

R34: Schöner Ort



Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Schließe die Augen. Jetzt denkst du dich an einen Ort, der dir besonders gut gefällt, an dem es „ganz einfach schön ist“. Was kannst du an diesem Ort alles sehen? Was hörst du an diesem Ort? Was riechst du? Was kannst du spüren?



Wenn dort die Sonne scheint, spürst du die Wärme? Wenn du am Meer bist riechst du die salzige Luft? Wenn du in den Bergen bist, kannst du weit bis zum Horizont sehen?



Wie fühlst du dich an diesem Ort?

Sitzen & Bewegen

R35: Anregender Ort



Nimm eine angenehme Sitzposition ein. Schließe die Augen. Die Fantasie-reise führt dich an einen Ort, der dich aktiviert, der deine Sinne anregt, der Interesse weckt und deine Neugierde hervorruft. Welcher Ort kann das für dich sein? Wo ist er, wie sieht er aus und wie fühlt es sich an dort zu sein?



Was kannst du alles sehen? Was riechst du? Was kannst du an diesem Ort alles hören?



Was spürst du an diesem Ort und wie fühlst du dich dabei?

