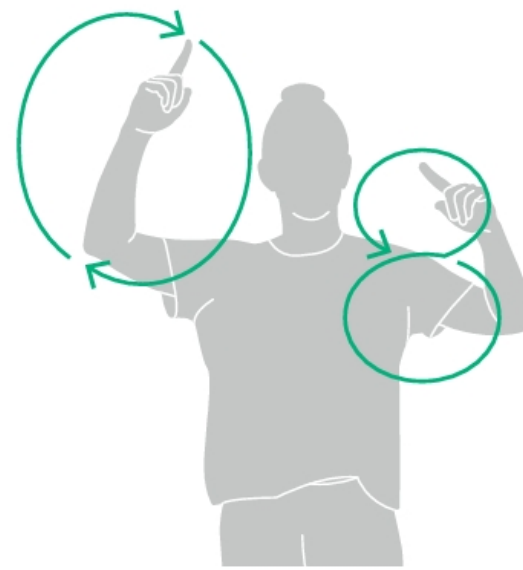


>>> Koordinatives Training

Null und Acht:

- Malen Sie mit der rechten Hand wiederkehrend eine Null in die Luft und mit der linken Hand eine Acht.
- Wechseln Sie die Richtung und anschließend die Seiten.



Kreisen und Tippen:

- Die linke Hand kreist vor dem Bauch, die rechte tippt leicht federnd auf den Kopf.
- Wechseln Sie nach einer Minute die Seiten.



Armkreisen gegengleich:

- Die Arme kreisen gleichzeitig: ein Arm vorwärts und der andere rückwärts.
- Üben Sie beide Richtungen pro Seite.

