

2. Koordinationsübungen helfen uns, geistig und körperlich fit zu bleiben.

- a) Wir beginnen damit, den rechten Arm zu beugen und den linken zu strecken – danach wechseln wir die Seiten und setzen diese Bewegung im Wechsel fort.

- b) Nun bilden wir mit der rechten Hand eine Faust und halten die linke Hand flach – dann wechseln wir auch hier ab.

- c) Im Anschluss bewegen wir an der rechten Hand nacheinander Zeige-, Mittel-, Ring- und kleinen Finger zum Daumen – und wieder zurück. Danach machen wir das Gleiche mit der linken Hand. Zum Abschluss versuchen wir diese Bewegungsfolge mit beiden Händen gleichzeitig.

3. Sitztänze sind eine wunderbare Möglichkeit, sich mit Freude und Leichtigkeit fit zu halten.

Heute tanzen wir zu „Tulpen aus Amsterdam“.

Dafür benötigen wir rote und gelbe Tücher oder Servietten.

Bei dem Signalwort „Tulpen“ heben wir beide Tücher nach oben.

Hören wir „Rot“, schwingen wir das rote Tuch in die Höhe.

Bei „Gelb“ schwingen wir das gelbe Tuch.

Bewegung hält fit!



Und macht gute Laune! Sprechen Sie die Buchstaben laut aus und führen Sie die entsprechende Handbewegung, passend zu den Smilys, aus.

Rechte Hand nach oben Klatschen Linke Hand nach oben

A	B	C	D	E	F	G
H	I	J	K	L	M	N
O	P	Q	R	S	T	U
V	W	X	Y	Z		

© KBW Tirol

Die Lösung und weitere Übungen: www.selba.at / Übungen