

GLEICHGEWICHT – KRAFT - KOORDINATION

Regelmäßige Bewegung ist auch in Zeiten wie diesen ganz wichtig. Nicht nur für die Psyche, sondern auch um Stürze vorzubeugen.

Um Ihre Beweglichkeit zu erhalten, sind tägliche Gleichgewichts-, Kraft- und Koordinationsübungen sinnvoll.

Wir versorgen Sie wöchentlich mit kleinen Bewegungsimpulsen. Die Übungen können auch im Sitzen und natürlich zu Hause gemacht werden.

Hören Sie auf sich selbst und machen diese Übungen nur so lange es Ihr Kreislauf und Ihre Kondition mitmachen.

Viel Spaß!

BEWEGUNGsimpULSE



BEWEGUNG NACH ZIFFERN

Bewegungsimpuls 2:

Die Ziffern 1-5 bekommen folgende Bewegungen zugeordnet.

- 1: klatschen
- 2: Hände vor dem Körper überkreuzen (rechte Hand auf linke Schulter und linke Hand auf rechte Schulter)
- 3: mit den Fingern schnippen
- 4: beide Hände in die Höhe strecken
- 5: nacheinander mit dem rechten und dem linken Fuß stampfen

Merken Sie sich die zu den Ziffern dazugehörige Bewegung und decken Sie nun den oberen Teil des Übungsblattes ab.

Jetzt führen Sie die Bewegungen anhand der unten stehenden Ziffernabfolgen aus (Zeile für Zeile, Spalte für Spalte, von rechts nach links oder von links nach rechts).

5	3	4	1	5	2	2	4	1	5	3	2	5
4	2	1	4	1	3	5	4	1	2	4	3	2
4	3	1	5	3	5	2	4	2	1	5	1	4
3	5	1	3	5	4	2	3	1	4	3	2	1

Jetzt führen Sie die Bewegungen anhand der Rechenergebnisse aus:

2+1	7-3	5-4	8-3	2+1	9-7	1+1
18:6	12:3	27:9	15:3	2x2	20:4	6:3