

23 Standwaage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Koordination - Gleichgewicht

Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Statisch
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte vorne hoch halten (Schwungbein).

Bewegungsverlauf



Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken.

Endstellung



Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

24 Träumender Verkehrspolizist leicht

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



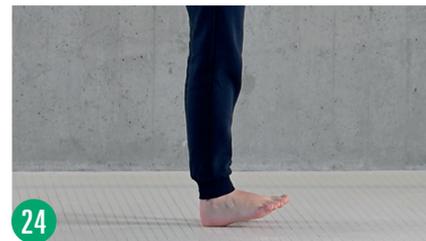
Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehenspitzen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

25 Träumender Verkehrspolizist mittel

Koordinationsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehenspitzen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fusssohle zu den Zehenspitzen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehenspitzen über die Fusssohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.