



EDDI'S WECHSELSPRUNG

DU BRAUCHST

Ein Seil oder vier Gegenstände, um eine Linie auslegen zu können.

UND SO GEHT ES

Stelle Dich rechts von der Linie auf. Springe nun mit Deinem rechten Bein über die Linie und lande auf Deinem linken Bein. Mit Deinem linken Bein springst Du wieder über die Linie und landest auf Deinem rechten Bein. Am Ende der Linie stoppst Du und startest von vorne. Bei jedem Durchgang kannst Du schneller werden.

VARIATIONEN

Nachdem Du die Übung ein paar Mal gemacht hast, kannst Du auch mit beiden Beinen gleichzeitig über die Linie springen. Außerdem kannst Du versuchen, beide Übungen rückwärts zu machen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



DREHEN UND FANGEN

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z.B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

Wirf Deinen ausgewählten Gegenstand hoch über Deinen Kopf. Drehe Dich nun einmal komplett um Dich selbst und fange den Gegenstand rechtzeitig bevor dieser den Boden berührt wieder auf.

VARIATIONEN

Hast Du die Übung geschafft? Versuche nun, Dich noch öfter zu drehen und den Gegenstand wieder rechtzeitig aufzufangen. Versuche es mit eineinhalb oder zwei Drehungen. Dadurch wird es schwieriger.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



BEWEGUNGSMEISTER*IN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stelle Dich aufrecht hin und lasse eine Hand auf Deinem Bauch kreisen. Nimm nun die andere Hand und bewege diese gleichzeitig über dem Kopf auf und ab. Schaffst Du es, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen? Gar nicht so einfach, oder?! Wiederhole die Übung indem Du die beiden Hände wechselst.

VARIATIONEN

Bewege Deinen rechten Arm vor dem Körper von rechts nach links und wieder zurück. Gleichzeitig versuchst Du, mit Deinem linken Arm Kreise in die Luft zu malen. Schaffst Du es auch hier, dass beide Hände gleichzeitig die unterschiedlichen Bewegungen machen?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS