

Koordinationstraining

Du brauchst: nur dich 😊

Du kannst die Übung im Stehen oder Sitzen durchführen.

Rhythmusschulung

Wiederhole die 4 Aufgaben erst langsam nacheinander! Versuche einen Rhythmus zu finden.

1. **Klatsche mit den Händen auf die Oberschenkel** (rechte Hand auf rechten Oberschenkel, linke Hand auf linken Oberschenkel)
2. **Klatsche in die Hände**
3. **Tippe diagonal auf die Schultern** (rechte Hand zur linken Schulter, linke Hand zur rechten Schulter)
4. **Schnipse mit den Fingern**, wenn das nicht geht, mache stattdessen kurz eine Faust

Klappt es schon besser?

Dann **mach alles doppelt**, also: 2x Oberschenkelklatsch, 2x Händeklatschen, 2x Schultertippen, 2x Schnipsen/Faust

Das geht auch?

Dann jeweils **nur 1x Klatschen** etc. und versuche **dazu den Text mitzusprechen** 😊

OS klopfen	Händeklatschen	diagonal Schultern	Fingerschnipsen/Faust
Hallo	ich bin	jetzt	bereit
Für	Bewegung	ist es	Zeit
Wir machen	jetzt	gemeinsam	Sport
Ganz	egal an	welchen	Ort