

BEWEGUNGSPULSE



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!

BEWEGUNG MIT HASE UND CO

Bewegungsimpuls 3:

Die Ziffern 1-5 bekommen folgende Bewegungen zugeordnet.

- 1: **beide Zeigefinger beugen und strecken** - 3x in Folge
(wie Hasenohren)
- 2: **über Kopf mit beiden Händen ein „O“ formen** – 3 sec. halten
(wie Ostern)
- 3: **Zehen einkrallen** - 3x und jeweils 3 sec. halten
(wie Hühnerkrallen)
- 4: **vor dem Körper mit den Armen ein Ei formen** - 3x und jeweils 3 sec. halten (wie Osterei)
- 5: **nacheinander mit dem rechten und dem linken Fuß stampfen**
- 3x in Folge (wie aufgeregte Kinder)

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

Diese Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen gemacht werden.

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