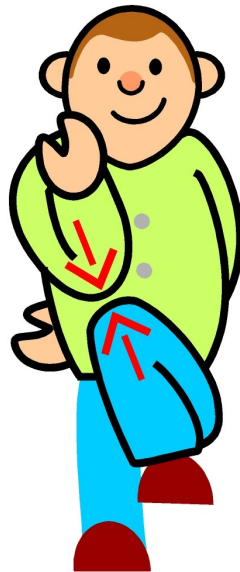




Leichter Lernen Wanderweg



DIE ÜBERKREUZBEWEGUNG FÜR KÖRPERLICHE UND GEISTIGE WACHHEIT

Vorübung:

Auf einem Bein stehen. Zweites Bein seitlich am Körper vorbeischwingen.
Standfestigkeit?

Testübung für den Augenprofi:

Selbe Übung wie oben. Nun gehst du im Standbein ins Knie.

Leichter Lernen Übung:

Beginne, am Platz zu gehen und nimm dabei die Knie höher, wie wenn du durch Schlamm waten würdest.
Bewege nun deine rechte Hand (oder Ellbogen) zum linken Knie und nachher deine linke Hand zum rechten Knie.
Die freie Hand schwingt währenddessen locker nach hinten.
Führe diese Bewegung nun 1 2 Minuten aus.



© Antonia Tilmann-Schnecker
WWW.TIPPIKA.COM

© Verein Kinesioleглоbalance 2006

Tirolpar!

www.alpbachtal-seenland.at