

Hinweis:

Beginnen Sie jede Übung mit eher langsamer Geschwindigkeit. Wenn die Ausführung gut funktioniert versuchen Sie die Geschwindigkeit zu steigern. Wenn Übungen mit den Händen sicher funktionieren kann die Schwierigkeit außerdem erhöht werden, indem die Füße zusätzlich wippen oder kreisen. Für manche der Aufgaben ist einiges Training notwendig, damit Ihnen eine gute beziehungsweise möglichst fehlerfreie Durchführung leichter fällt.

Klopfen und Kreisen

Tippen Sie mit einer Hand leicht auf der Stelle auf Ihren Kopf. Die zweite Hand zeichnet/streicht Kreise auf dem Bauch. Wechseln sie die Aufgaben der Hände, sodass die Hand die zuerst auf dem Kopf getippt hat nun auf dem Bauch die Kreise zeichnet und die Hand die zuerst auf dem Bauch war nun auf dem Kopf tippt. Versuchen sie außerdem die Richtung in welche die Hand kreist zu wechseln.

Tippen/Klopfen Sie mit einer Hand auf der Stelle auf Ihren Bauch. Mit der zweiten Hand zeichnen Sie in der Luft über Ihrem Kopf Kreise. Wechseln sie die Aufgaben der Hände, sodass die Hand die zuerst über dem Kopf gekreist hat nun auf dem Bauch tippt/klopft und die Hand die zuerst auf dem Bauch getippt/geklopft hat nun über dem Kopf kreist. Versuchen sie außerdem die Richtung in welche die Hand kreist zu wechseln.

Füße kreisen

Setzen sie sich bequem auf einen Stuhl. Heben sie das linke Bein an und kreisen mit dem Fuß nach links (5 Wiederholungen). Heben sie nun das rechte Bein und kreisen den Fuß nach rechts (5 Wiederholungen).

Versuchen Sie nun beide Beine gleichzeitig anzuheben. Hierbei soll ein Fuß nach links kreisen und der zweite Fuß nach rechts. Wenn dies gut klappt wechseln sie die Bewegungsrichtung.

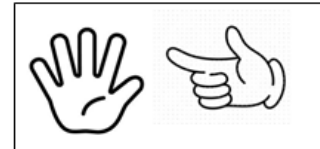
Füße wippen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Stellen Sie einen Fuß auf die Zehenspitzen, den anderen auf die Ferse. Wippen Sie nun mit den Füßen von den Zehenspitzen zu der Ferse und anders herum. Das Ziel ist es, dass die Füße gegensätzlich wippen und es nicht dazu kommt, dass beide Füße zeitgleich auf den Zehenspitzen beziehungsweise auf den Fersen sind.

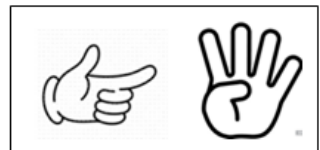
Hase und Jäger

Ihre Hände (Finger) spiegeln für diese Übung Hasen beziehungsweise ein Gewehr wider. Das Gewehr wird durch einen gestreckten Zeigefinger und einem erhobenen Daumen dargestellt. Hasen werden in ihrer Anzahl durch Finger symbolisiert.

Beginnen Sie an einer Hand mit fünf Hasen und an der anderen Hand mit dem Jäger.



Jetzt wird ein Hase „abgeschossen“. Dies bedeutet, dass die Aufgaben der Hände wechseln. Die Hand, die den Jäger symbolisiert hat, zeigt nun vier Hasen. Die Hand, welche fünf Hasen gezeigt hat, zeigt nun den Jäger.



Wenn der nächste Hase „abgeschossen“ wird, wechseln die Aufgaben der Hände erneut. Die Hand, die den Jäger symbolisiert hat, zeigt nun drei Hasen. Die Hand, die vier Hasen gezeigt hat, zeigt nun den Jäger.



Anschließend wird der nächste Hase „abgeschossen“. Das heißt die Aufgaben der Hände wechseln erneut. Die Hand, die den Jäger symbolisiert hat, zeigt nun zwei Hasen. Die Hand, die drei Hasen gezeigt hat, zeigt nun den Jäger.



Wenn der nächste Hase „abgeschossen“ wird, müssen die Finger abermals wechseln. Die Hand, die den Jäger symbolisiert hat, zeigt nun einen Hasen. Die Hand, die zwei Hasen gezeigt hat, zeigt nun den Jäger.



Auch der letzte Hase wird „abgeschossen“, sodass die Hände ein letztes mal wechseln müssen. Die Hand, die den Jäger symbolisiert hat, zeigt nun eine Null. Die Hand, die den einen Hasen gezeigt hat, zeigt nun den Jäger.



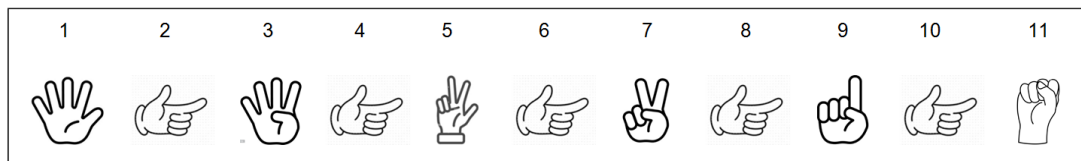
Wenn sie die Reihenfolge fehlerfrei beherrschen kann die Schwierigkeit erhöht werden indem das Tempo gesteigert wird.

Einhändige Variante:

Sollte die Funktion einer Hand eingeschränkt sein, besteht die Möglichkeit diese Übung mit nur einer Hand auszuführen.

Hierfür wechseln sich die Hasen und der Jäger an einer Hand ab. Beginnen sie mit fünf ausgestreckten Fingern (siehe Bild Position 1). Nachdem Sie diese eingezogen und mit der Hand eine Faust gemacht haben zeigen sie das Gewehr (siehe Bild Position 2). Anschließend wechseln sich die immer weniger werdenden Hasen mit dem Gewehr ab (siehe Bild Positionen 3 bis 11). Wenn Sie diese Aufgabe gut bewältigen können, besteht die Möglichkeit eine Extraaufgabe wie beispielsweise das Wippen der Füße oder das entgegengesetzte kreisen der Füße hinzunehmen.

Auf folgendem Bild ist die Reihenfolge für die einhändige Variante abgebildet:



Klopfen auf den Oberschenkeln

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.

Mit ihrer linken Hand klopfen sie nun abwechselnd nah an ihrer Hüfte auf den Oberschenkel und auf ihr Knie. Mit der rechten Hand klopfen sie nun abwechselnd mittig auf den Oberschenkel und seitlich gegen den Oberschenkel.

Versuchen sie das beide Hände zeitgleich an einer der beiden Positionen klopfen: beispielsweise zeitgleich am Knie und mittig vom Oberschenkel und dann zeitgleich nah an der Hüfte und seitlich vom Oberschenkel.

Sobald das Klopfen gut funktioniert versuchen sie die Aufgaben der Hände zu tauschen, sodass die linke Hand mittig auf den Oberschenkel und an der Seite vom Oberschenkel klopft und die rechte Hand am Knie und etwas enger an der Hüfte klopft.

Wenn sie das Klopfmuster auf beiden Seiten ausprobiert haben können sie auch versuchen die Aufgaben immer wieder zwischendurch zu wechseln ohne eine Pause zu machen.

Schnipsen und Klatschen

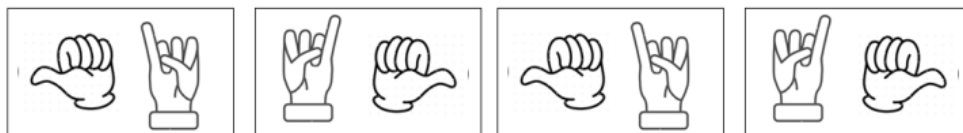
Klatschen Sie mit einer flachen Hand auf ihren Oberschenkel, während gleichzeitig mit den Fingern der zweiten Hand geschnipst wird. Wechseln sie nun immer die Aufgaben, sodass abwechselnd links und rechts geschnipst sowie geklatscht wird.

Gegengleich zählen

Halten sie eine Hand vor den Körper und strecken sie alle fünf Fingern aus. Bei der zweiten Hand strecken sie nur einen Finger aus. Zählen Sie an einer Hand vorwärts indem sie immer einen Finger mehr strecken. An der zweiten Hand zählen sie rückwärts indem immer ein Finger nach dem anderen eingezogen wird. Wenn Sie bei den Zahlen 1 und 5 angekommen sind wird die Richtung umgekehrt und weiter rauf beziehungsweise runter gezählt.

Daumen und kleiner Finger

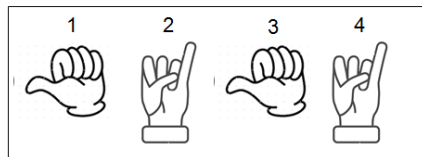
Halten sie beide Hände vor Ihrem Körper und schließen sie zu Fäusten. Die Rückhand zeigt hierbei zum Boden. Strecken Sie an der linken Hand den Daumen und an der rechten Hand den kleinen Finger aus (siehe unten linkes Bild). Nun ziehen sie die beiden Finger gleichzeitig ein, machen eine Faust und strecken anschließend an der rechten Hand den Daumen und an der linken Hand den kleinen Finger aus (siehe unten rechtes Bild). Nun immer weiter die Finger zu einer Faust einziehen und wieder ausstrecken. Achten sie darauf, dass sie niemals an der selben Hand die beiden Finger ausgestreckt haben und dass nicht die selben Finger an beiden Händen ausgestreckt sind..



Einhändige Variante:

Sollte die Funktion einer Hand eingeschränkt sein, besteht die Möglichkeit diese Übung mit einer Hand auszuführen.

Hierbei strecken Sie an einer Hand immer abwechselnd den Daumen oder den kleinen Finger aus (siehe Bild). Damit die Übung herausfordernd ist können sie zeitgleich zu der Hand eine Extraaufgabe wie beispielsweise das Wippen der Füße oder das entgegengesetzte Kreisen der Füße durchführen.



Fingerfertigkeit

Starten wir mit der rechten Hand: Legen sie Daumen und Zeigefinger aneinander. Nacheinander wird jetzt der Daumen mit dem Mittelfinger, dem Ringfinger und dem kleinen Finger zusammengelegt. Gehen Sie vom kleinen Finger die Reihenfolge rückwärts zurück (Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger).

Jetzt wechseln sie bitte die Hand und führen die selben Schritte aus.

Wenn Sie die Tippreihenfolge flüssig durchgeführt bekommen, versuchen Sie mit beiden Händen gleichzeitig diese Reihenfolge zu tippen.

Steigerungsform: Beginnen Sie bei einer Hand mit dem Daumen und dem Zeigefinger, bei der zweiten Hand mit dem Daumen und dem kleinen Finger. Tippen sie die Reihenfolge entgegengesetzt und achten sie darauf, dass es nicht dazu kommt, dass beide Hände die selben Finger gleichzeitig zusammentippen.

Einhändige Variante:

Sollte die Funktion einer Hand eingeschränkt sein, besteht die Möglichkeit diese Übung mit einer Hand auszuführen. Hierfür legen sie Daumen und Zeigefinger aneinander. Nacheinander wird jetzt der Daumen mit dem Mittelfinger, dem Ringfinger und dem kleinen Finger zusammengelegt. Gehen Sie vom kleinen Finger die Reihenfolge rückwärts zurück (Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger).

Damit die Übung herausfordernd ist, absolvieren sie zeitgleich zu der Hand eine Extraaufgabe wie beispielsweise das Wippen der Füße oder das entgegengesetzte Kreisen der Füße.

Marschieren auf der Stelle mit Armeinsatz

Sitzen Sie bequem auf einem Stuhl. Heben Sie die Beine abwechselnd vom Stuhl ab als würden sie marschieren. Zusätzlich zu den Beinen werden jetzt die Arme in zwei verschiedenen Bewegungen eingesetzt: Der rechte Arm wird nach oben gehoben, während das linke Bein angehoben ist. Nachdem das Bein und der Arm abgesenkt wurden, werden das rechte Bein und der linke Arm nach oben angehoben. Bei der nächsten Wiederholung werden die Arme nach vorne geführt. Das heißt der rechte Arm wird nach vorne gestreckt, während das linke Bein angehoben wird. Anschließend geht der linke Arm nach vorne, während das rechte Bein gehoben wird. Diese Reihenfolge wird nun ständig wiederholt.

Achten Sie bitte darauf, dass die Arme immer wechselnd nach vorne und nach oben gehoben werden, und dass nicht das Bein und der Arm auf der selben Körperseite angehoben sind.

Hand und Fuß entgegengesetzt kreisen

Beginnen sie im sitzen damit den rechten Fuß im Uhrzeigersinn zu kreisen. Machen sie 5 bis 10 Wiederholungen. Anschließend kreisen sie die rechte Hand 5 bis 10 mal entgegen dem Uhrzeigersinn. Versuchen sie hiernach die Bewegungen von Hand und Fuß zu kombinieren, sodass die Kreise zeitgleich entgegengesetzt ausgeführt werden.

Probieren Sie auch die Bewegungen mit dem linken Fuß beziehungsweise der linken Hand auszuführen (Fuß entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn; Hand im Uhrzeigersinn).

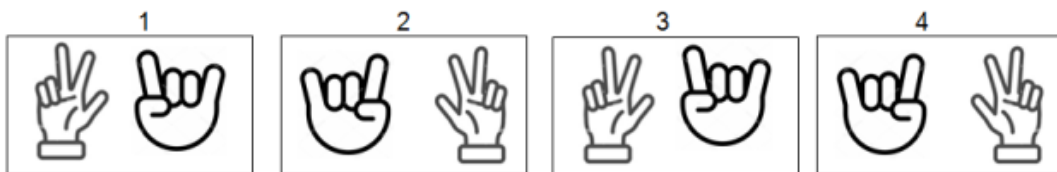
Dreieck und Viereck

Zeichnen Sie mit einer Hand ein Dreieck in die Luft (5 Wiederholungen). Zeichnen Sie nun mit der anderen Hand ein Viereck in die Luft (5 Wiederholungen).

Wenn Sie beide Formen flüssig zeichnen können versuchen sie zeitgleich mit einer Hand ein Dreieck und mit der zweiten Hand ein Viereck in die Luft zu zeichnen. Diese Übung können sie beispielsweise auch mit Stift und Papier durchführen. Probieren sie auch die Aufgaben zu wechseln, damit jede Hand sowohl das Dreieck als auch mal das Viereck gezeichnet hat.

Drei und Rockstar

Für diese Übungen benötigen sie immer drei Finger pro Hand. An einer Hand strecken sie den Daumen, den Zeigefinger und den kleinen Finger aus (siehe 1). Bei der zweiten Hand werden der Daumen, der Zeigefinger und der Mittelfinger gestreckt (siehe 1). Jetzt ziehen sie die Finger ein und machen mit beiden Händen eine Faust. Anschließend werden die Aufgaben der Hände getauscht (siehe 2). Dieser Ablauf wiederholt sich nun immer wieder (siehe 3 und 4).



Finger anheben (Variante 1)

Legen Sie ihre Hände auf eine gerade Unterfläche (beispielsweise ein Tisch) oder falls sie sitzen auf ihre Beine. Heben Sie gleichzeitig an der linken Hand ihren kleinen Finger und an der rechten Hand ihren Daumen an. Legen sie beide Finger wieder auf den Tisch oder das Bein und heben sie jeweils den direkt danebenliegenden Finger (Ringfinger an der linken Hand; Zeigefinger an der rechten Hand) an. Auf diese Weise heben und senken sie auch die restlichen Finger (Mittelfinger linke Hand mit Mittelfinger der rechten Hand; Zeigefinger der linken Hand und Ringfinger der rechten Hand; Daumen der linken Hand und kleinen Finger der rechten Hand). Wenn sie die Reihenfolge einmal durch haben gehen sie rückwärts wieder zurück.

Finger anheben (Variante zwei)

Legen sie im sitzen ihre Hände mit den Handflächen nach unten auf einen Tisch oder auf ihre Oberschenkel. Jede Hand bekommt nun ihre eigene Aufgabe, welche zuerst etwa fünfmal einzeln geübt wird. Anschließend sollen beide Hände die Aufgaben zeitgleich ausführen.

Aufgabe 1: Heben sie nacheinander den kleinen Finger, den Mittelfinger und den Daumen an. Die Finger werden einzeln angehoben und wieder abgesetzt bevor der nächste Finger an der Reihe ist. Es wird ständig diese Reihenfolge durchgeführt.

Aufgabe 2: Heben sie nacheinander den Zeigefinger und den Ringfinger an. Die Finger werden einzeln angehoben und wieder abgesetzt bevor der nächste Finger an der Reihe ist. Es wird ständig diese Reihenfolge durchgeführt.

Zeitgleich: Kleiner Finger der linken Hand und Zeigefinger der rechten Hand; Mittelfinger der linken Hand und Ringfinger der rechten Hand; Daumen der linken Hand und Zeigefinger der rechten Hand; kleiner Finger der linken Hand und Ringfinger der rechten Hand; usw.

Arme heben

Diese Übung wird mit den Armen ausgeführt. Stellen oder setzten sie sich bequem und aufrecht hin. Jeder Arm wird in drei verschiedene Richtungen bewegt beziehungsweise gestreckt. Diese drei Richtungen sind: nach oben, seitlich in der waagerechten, nach unten. Ziel ist es diese drei Richtungen versetzt einzunehmen.

Ablauf:

1. Starten sie mit dem linken Arm nach oben und mit dem rechten Arm seitlich ausgestreckt.
2. Ziehen sie beide Arme zur Körpermitte an.
3. Strecken sie den linken Arm seitlich und den rechten Arm nach unten aus.
4. Ziehen sie beide Arme zur Körpermitte an.
5. Strecken sie den linken Arm nach unten und den rechten Arm nach oben aus.
6. Ziehen sie beide Arme zur Körpermitte an.

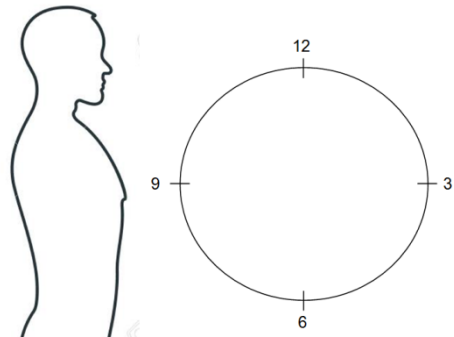
➔ Dieses Bewegungsmuster soll sich nun immer wiederholen. Die Arme werden nach oben, zur seite und nach unten ausgestreckt und zwischendurch immer zur Körpermitte herangezogen. Ziel ist es dieses Muster beizubehalten, so-

dass es nicht dazu kommt, dass beide Arme zeitgleich in die selbe Richtung ausgestreckt werden.

Hände oder Arme entgegengesetzt kreisen

Halten Sie beide Hände auf Brusthöhe vor Ihrem Körper. Kreisen Sie nun eine Hand vorwärts. Nach ein paar Runden kreisen Sie die zweite Hand rückwärts. Wenn Sie den Bewegungsablauf einzeln ausführen können versuchen Sie beide Hände gleichzeitig (in unterschiedliche Richtungen!) zu kreisen.

→ HINWEIS: Falls flüssige Bewegungen zu schwer sind, führen Sie die Bewegungsteile schrittweise durch. Hierfür stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor auf das Sie seitlich blicken. Wenn Sie beide Hände auf Brusthöhe halten entspricht das der Ziffer 12 auf der Uhr. Nun geht eine Hand ein Stück nach unten und vom Körper weg. Die zweite Hand wird ein Stück nach unten und näher zum Körper geführt. Dies entspricht auf dem Ziffernblatt der 3 und der 9. Von hier werden beide Hände ein Stück weiter unten wieder zusammengeführt und nebeneinander gehalten, auf dem Ziffernblatt die 6. Von dort aus nehmen die Hände wieder die Positionen entsprechend der Ziffern 3 und 9 ein, indem Sie ein wenig nach oben und zum Körper beziehungsweise vom Körper weggeführt werden. Als letztes treffen sich die Hände wieder an der Ausgangsstelle (Ziffernblatt 12). Diese Schritte werden mehrfach wiederholt bis der Bewegungsablauf flüssig ist.



8er Schwung im einbeinigen Stand

Hinweis: Falls Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben nehmen sie bitte eine Stuhlkante oder die Wand zum festhalten! Es ist auch möglich die Übung im sitzen auszuführen.

Stellen Sie sich auf ein Bein oder heben sie im Sitzen ein Bein an. Das angehobene Bein wird in Form einer großen acht geschwungen. Wechseln sie gerne die Bewegungsrichtung. Falls die Übung schwieriger sein soll schwingen sie zeitgleich zum linken Bein den rechten Arm in einer acht beziehungsweise zeitgleich zum rechten Bein den linken Arm in einer acht. Beginnen sie zuerst damit den Arm in die selbe Richtung wie das Bein zu schwingen. Wenn dies

gut durchgeführt werden kann, dann schwingen sie die achten in entgegengesetzte Richtungen.

Eine weitere Steigerungsmöglichkeit ist es die Hand und den Fuß auf der selben Körperseite zu bewegen (rechte Hand zusammen mit rechtem Bein; linke Hand zusammen mit linkem Bein).

Hände tippen am Oberkörper

Bei dieser Übung bekommen ihre Hände jeweils eine eigene Aufgabe. Mit der rechten Hand tippen sie nacheinander immer an ihre rechte Schulter und an ihre rechte Hüfte. Mit der linken Hand tippen sie nacheinander immer an ihre rechte Schulter, die linke Hüfte und die rechte Schulter. Das Ziel ist es die Bewegungsabläufe beider Hände zu kombinieren. Hierfür einmal die Schritte aufgeführt.

1. Starten sie mit beiden Händen an der rechten Schulter.
2. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Hüfte und mit der linken Hand an die linke Hüfte.
3. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Schulter und mit der linken Hand an die linke Schulter.
4. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Hüfte und mit der linken Hand an die rechte Schulter.
5. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Schulter und mit der linken Hand an der linken Hüfte.
6. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Hüfte und der linken Hand an die linke Schulter.
7. Tippen sie mit der rechten Hand an die rechte Schulter und der linken Hand an der rechten Schulter.

Versuchen sie nun dieses Muster mehrfach zu wiederholen.

„Ich und Du“

Bei dieser Übung arbeiten wir mit den Daumen und Zeigefingern.

Fangen wir damit an, dass der Daumen der rechten Hand auf ihren eigenen Oberkörper zeigt, die restlichen Finger sind zu einer Faust geschlossen. Der Zeigefinger der linken Hand wird nach vorne gestreckt als würde man auf jemanden Zeigen, auch hier sind die restlichen Finger zu einer Faust geschlossen.

Nun müssen die Hände ihre Aufgaben tauschen. Das bedeutet, dass die rechte Hand mit dem Zeigefinger nach vorne zeigt, und die linke Hand mit dem Daumen auf den eigenen Körper.

Ziel ist es, dass die beiden Hände ständig ihre Aufgaben wechseln. Zuerst langsam und wenn die Aufgabe gut bewältigt werden kann, dann wird das Tempo erhöht.

Ball hochwerfen/fangen

Hinweis: Falls sie keinen Ball besitzen können sie die Übung auch abwandeln und beispielsweise mit einem gefalteten paar Socken durchführen.

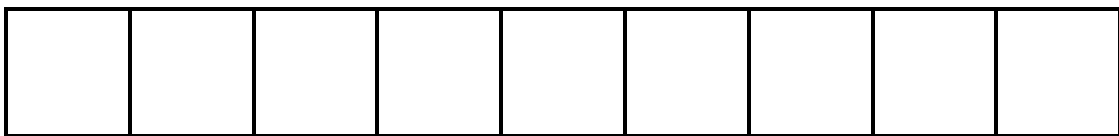
1. Nehmen sie den Ball in Beide Hände. Werfen sie ihn hoch und fangen ihn anschließend wieder. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
2. Nehmen sie den Ball in eine Hand. Werfen sie ihn hoch und fangen ihn anschließend wieder. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
3. Werfen sie den Ball von der linken in die rechte Hand und anschließend wieder zurück zur linken Hand. Fangen und werfen sie immer mit einer Hand. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
4. Halten sie den Ball in beiden Händen. Schließen sie die Augen und werfen sie den Ball mit geschlossenen Augen nach oben. Kurz nachdem der Ball ihre Hände verlassen hat öffnen sie die Augen und fangen den Ball. Versuchen sie darauf zu achten, dass sie den Ball möglichst gerade nach oben werfen. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
5. Halten sie den Ball in beiden Händen. Werfen sie den Ball mit offenen Augen nach oben. Versuchen sie darauf zu achten, dass sie den Ball möglichst gerade nach oben werfen. Wenn der Ball den Umkehrpunkt erreicht hat und wieder runterfällt schließen sie die Augen und versuchen den Ball mit geschlossenen Augen zu fangen. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
6. Halten sie den Ball in beiden Händen. Schließen sie die Augen. Jetzt werfen sie den Ball hoch und fangen ihn wieder, wobei die Augen die ganze Zeit geschlossen sind. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher.
7. Nehmen sie in jede Hand einen Ball. Werfen sie beide Bälle zeitgleich in die Luft und fangen sie sie wieder auf. Führen sie einige Wiederholungen durch. Wenn die Übungen gut funktioniert werfen sie den Ball immer höher. Als Steigerungsform können sie diese Aufgabe auch mit geschlossene Augen durchführen.
8. Nehmen sie in jede Hand einen Ball. Werfen sie beide Bälle zeitgleich in die Luft. Bevor die Bälle gefangen werden kreuzen sie ihre Arme sodass der linke Ball mit der rechten Hand und der rechte Ball mit der linken Hand gefangen werden. Werfen sie mit gekreuzten Armen die Bälle hoch und führen die Arme wieder zurück, damit der Ball auf der rechten Seite mit der rechten Hand und der Ball auf der linken Seite mit der linken Hand gefan-

gen wird. Als Steigerungsform können sie diese Aufgabe auch mit geschlossene Augen durchführen.

Koordinationsleiter

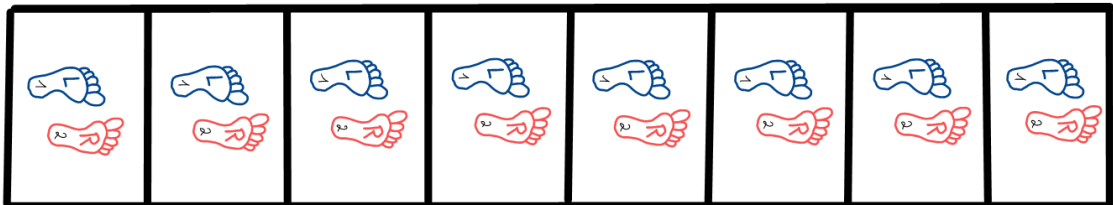
Anstelle einer Koordinationsleiter die sie eventuell aus ihrer Reha kennen können sie diese Übung auch mit Gegenständen, welche sie zuhause haben, durchführen. Falls sie eine visuelle Abgrenzung benötigen können hier auch Fliesen in der Wohnung, Pflasterplatten auf dem Bürgersteig oder mit Kreide aufgemalte Hüpfekästchen verwendet werden. Sie können die Schrittfolgen jedoch auch ohne Kästchen durchführen.

Für die folgenden Erklärungen gilt: Ein Kästchen der Leiter wird ein Feld genannt.

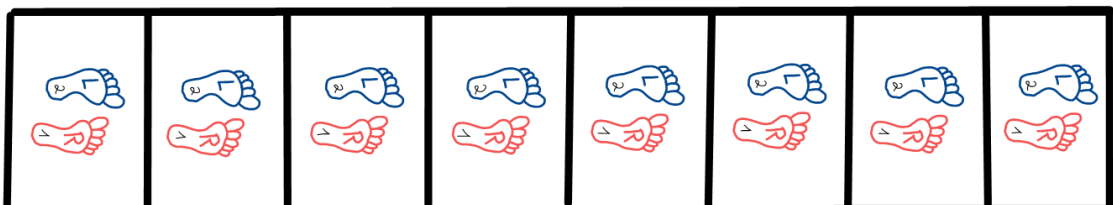


1. Berühren sie jedes Feld der Leiter mit beiden Füßen, indem sie den ersten Schritt immer mit dem gleichen Fuß machen. Absolvieren Sie zwei Durchgänge, damit sie in einem Durchgang den ersten Schritt immer mit links (Zeichnung 1) und im zweiten Durchgang immer mit rechts (Zeichnung 2) machen können.

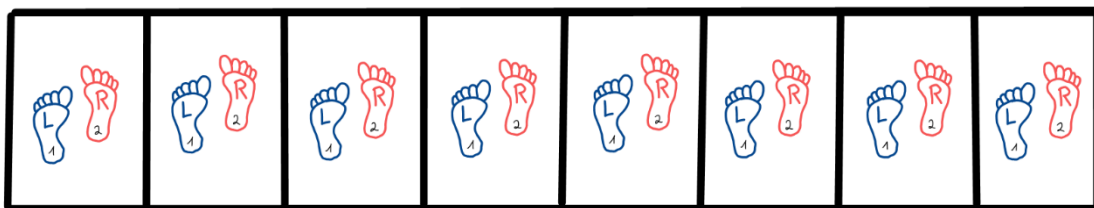
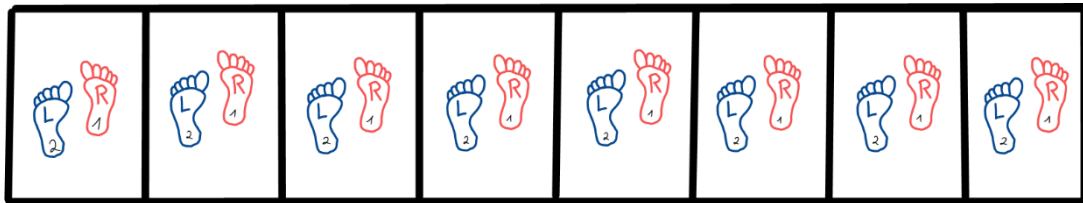
Zeichnung 1:



Zeichnung 2:

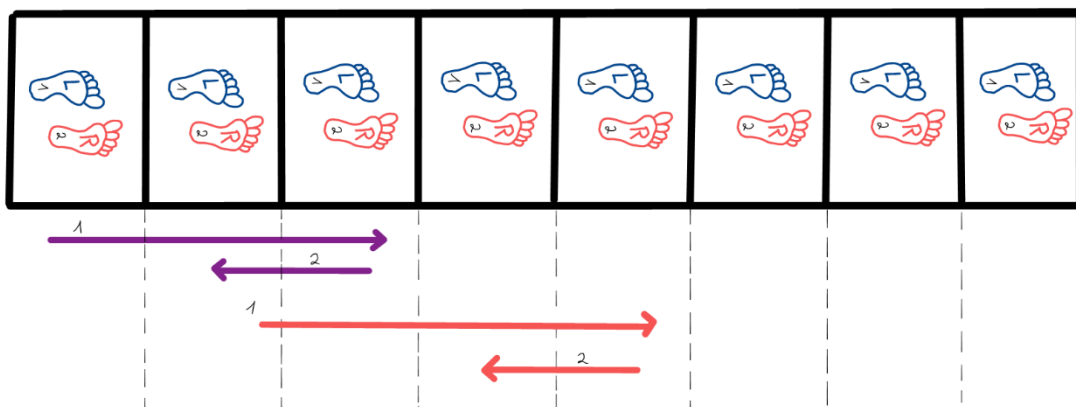


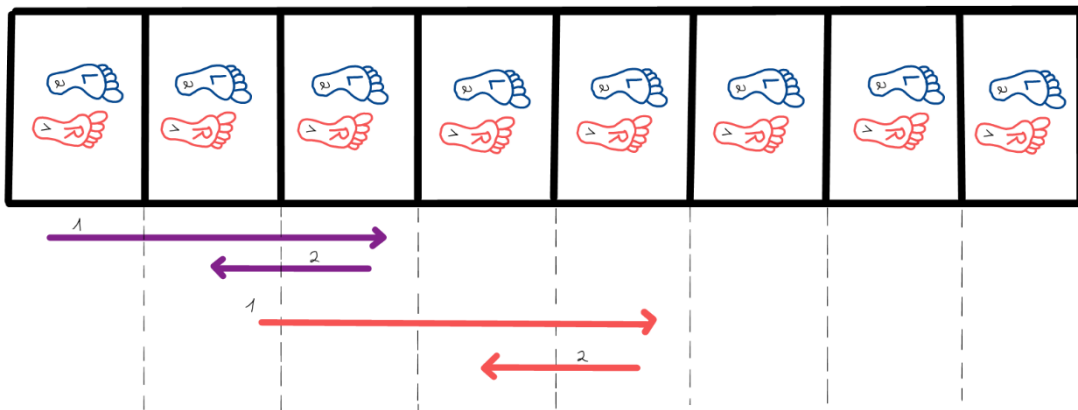
2. Gehen sie seitlich durch die Felder. Absolvieren Sie zwei Durchgänge, damit sie in einem Durchgang den ersten Schritt immer mit links und im zweiten immer mit rechts machen können. (Wenn sie immer auf der selben Seite der Felder anfangen muss hier die Blickrichtung gewechselt werden).



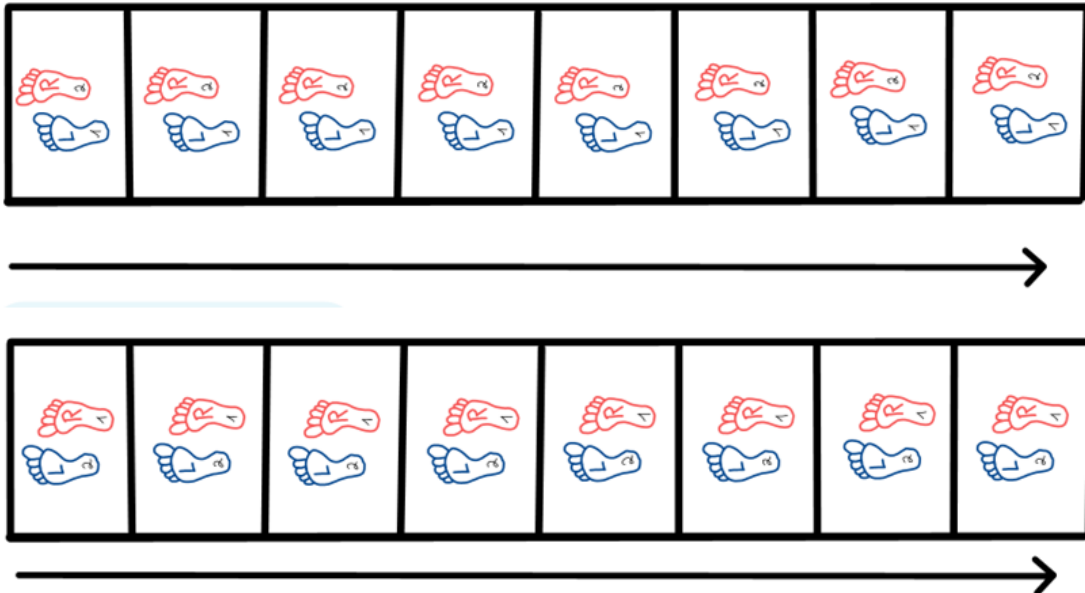
3. Berühren sie jedes Feld mit beiden Füßen. Gehen sie nun drei Felder nach vorne und anschließend ein Feld zurück.

→ Sie können diese Aufgabe schwieriger machen indem sie den Blick nach vorne richten oder indem sie nach den drei Schritten vor ihrem Körper einmal in die Hände klatschen. Nach dem Schritt rückwärts klatschen sie einmal hinter dem Körper die Hände zusammen (falls dies aufgrund der Beweglichkeit nicht möglich sein sollte klatschen sie nach dem Schritt rückwärts einmal seitlich auf ihre Oberschenkel/Hüfte). Absolvieren Sie zwei Durchgänge, damit sie in einem Durchgang den ersten Schritt immer mit links und im zweiten immer mit rechts machen können.





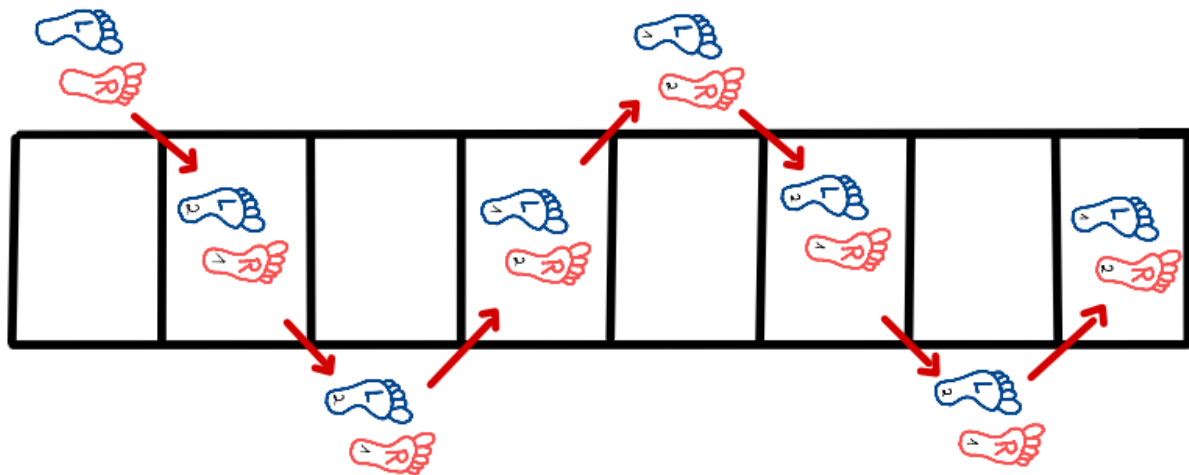
4. Gehen sie rückwärts durch die Felder und berühren sie jedes Feld mit beiden Füßen. Absolvieren Sie zwei Durchgänge, damit sie in einem Durchgang den ersten Schritt immer mit links und im zweiten immer mit rechts machen können.



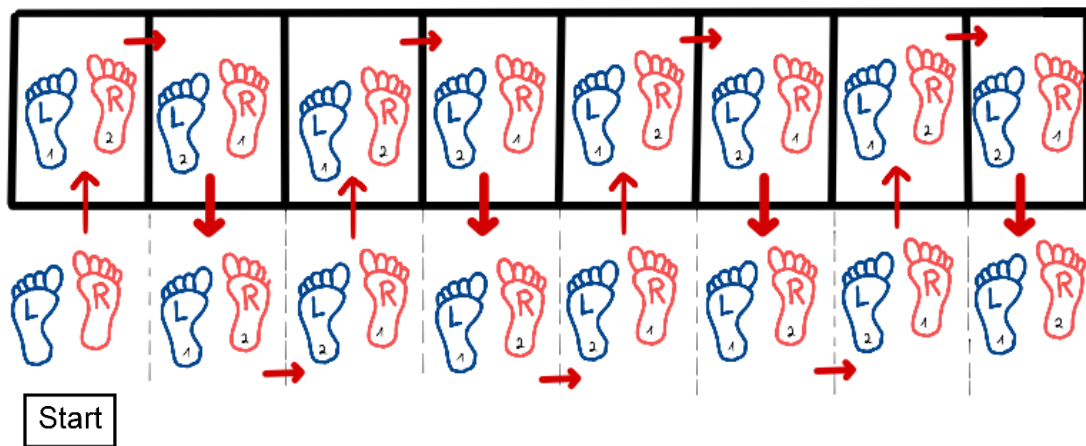
5. Gehen sie vorwärts durch die Leiter und berühren sie jedes Feld mit drei Fußkontakten.
→ Zählen sie gerne im Kopf oder laut mit. Sie werden erkennen, dass die Beine immer abwechselnd den nächsten Schritt nach vorne machen. Wenn sie die Beine sehr bewusst anheben fällt es ihnen mit dem Zählen bestimmt leichter.



6. Stellen sie sich seitlich neben die Leiter. Die Schritte werden nun immer diagonal absolviert. Wir beginnen links neben dem ersten Feld. Der erste Schritt wird mit dem rechten Fuß diagonal nach rechts vorne in das Feld gesetzt. Der linke Fuß wird ebenfalls in das Feld gestellt. Der nächste Schritt wird diagonal nach vorne rechts neben das nächste Feld gesetzt. Auch hier wird der zweite Fuß dazugestellt. Wir befinden uns nun auf Höhe des dritten Feldes rechts neben der Leiter. Als nächstes gehen die Schritte diagonal nach links. Der linke Fuß wird diagonal nach links und ein Feld nach vorne gesetzt. Der rechte Fuß wird angestellt. Als nächstes wird ein Schritt diagonal nach links vorne neben das Feld absolviert. Auch hier wird der rechte Fuß angestellt. Behalten sie diese Schrittfolge diagonal von links nach rechts für den Rest der Felder bei.



7. Stellen sie sich seitlich neben das erste Feld der Leiter, jedoch mit Blickrichtung zum Feld. Sie stehen ganz links vor der Leiter. Machen Sie einen Schritt mit links nach vorne in die Leiter und setzen sie den rechten Fuß an. Jetzt machen sie einen seitlichen Schritt mit dem rechten Bein nach rechts. Auch hier wird der linke Fuß angestellt. Als nächstes folgt ein Schritt mit dem linken Bein nach hinten, gefolgt vom rechten Bein. Anschließend wird zuerst das rechte Bein nach rechts gesetzt und das linke Bein angestellt. Ab jetzt wiederholt sich die Schrittfolge (vor, rechts, zurück, rechts).



Stellen Sie sich nun so, dass sie ganz rechts von der Leiter stehen (sie blicken weiterhin in die gleiche Richtung). Nun machen Sie einen Schritt mit rechts nach vorne in die Leiter und setzen sie den linken Fuß an. Jetzt machen sie einen seitlichen Schritt mit dem linken Bein nach links. Auch hier wird der rechte Fuß angestellt. Als nächstes folgt ein Schritt mit dem rechten Bein nach hinten, gefolgt vom linken Bein. Anschließend wird das linke Bein nach links gesetzt und der rechte Fuß angestellt. Ab jetzt wiederholt sich die Schrittfolge (vor, links, zurück, links).

