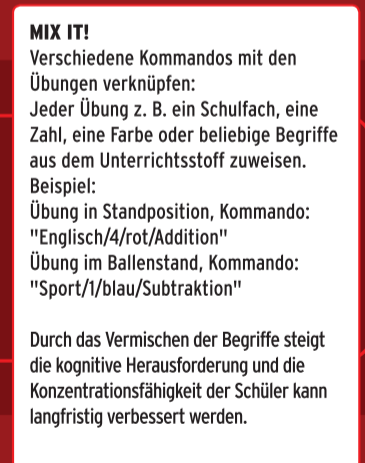
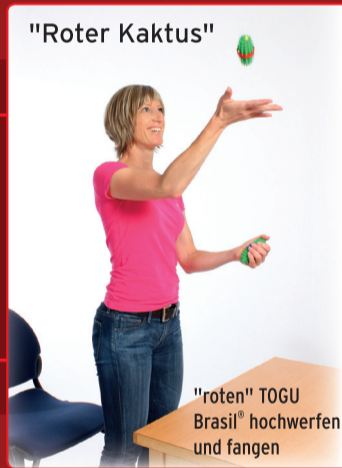


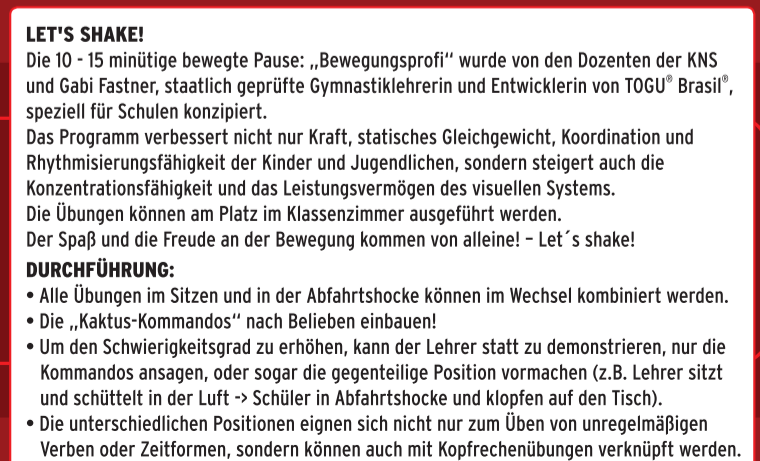
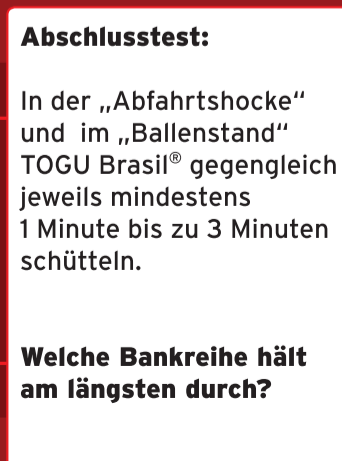
Grundübungen – rhythm and move



Bewegtes Lernen – train your brain



Abschlusstest: Stabilisation und Koordination



Rückenfit Arbeiten

Die Brasil mit kleinen, schnellen Bewegungen in Längsrichtung bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



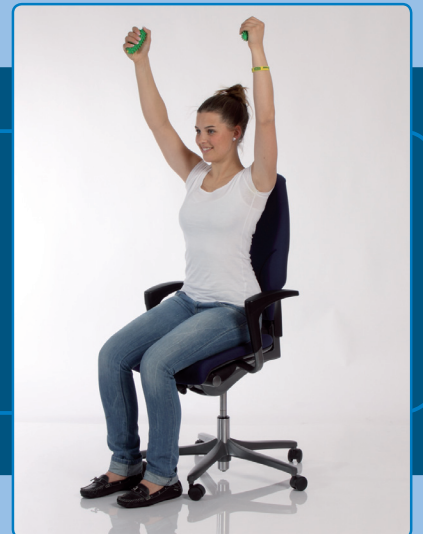
Die Brasil mit kleinen, schnellen Bewegungen in Querrichtung bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



Arme über die Seite nach oben heben und senken.
Dauer: 3x 15 Wiederholungen



Arme nach oben strecken. Brasil in kleinen Bewegungen nach vorne und hinten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



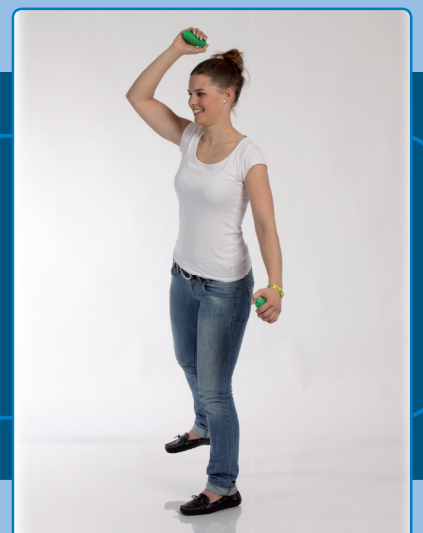
Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Brasil in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



Arme auf Höhe des Brustkorbs und Brasil in kleinen Bewegungen nach oben und unten bewegen.
Dauer: 2-3x 20 sec



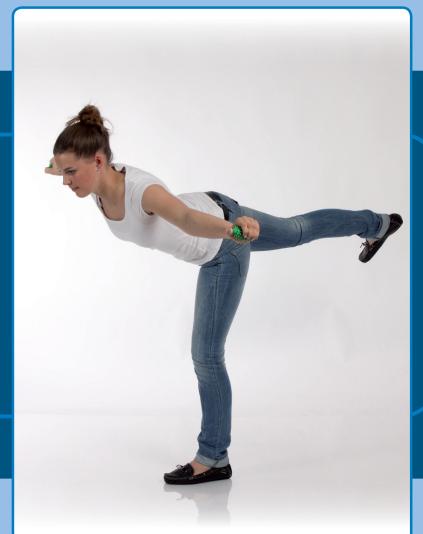
Einbeinstand. Ein Arm schüttelt oben, der andere Arm parallel zum Körper vor und zurück. Arm- und Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



Einbeinstand. Brasil in großen Bewegungen vor dem Körper nach oben und unten bewegen. Beinwechsel.
Dauer: 20-30 sec



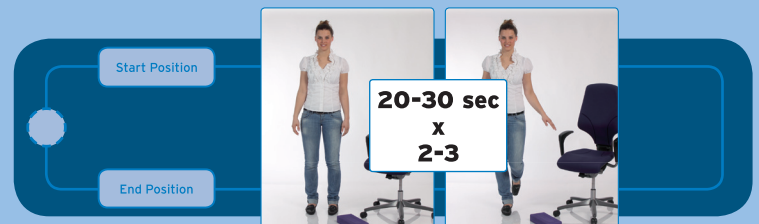
Standwaage. Brasil in kleinen Bewegungen auf Schulterhöhe neben dem Körper vor und zurück bewegen.



empfohlen von



Wiederholungen und Sätze jeder Übung



Die Übungsausführung: 20 Sekunden einpendeln > 10 Sekunden Mini-Moves
 > 20 Sekunden einpendeln > 10 Sekunden Mini-Moves
Einpendeln (Bild 1+2): langsame, kontrollierte Bewegungen vom Anfangspunkt (Bild 1) zum Endpunkt (Bild 2) der jeweiligen Bewegung
Mini-Moves (Bild 3): Verharren in angegebener Körperposition und kleine schnelle Bewegungen der Brasils in Pfeilrichtung

