

Können Sie gleichzeitig stricken und tanzen?

(Doppelaufgaben)

Unterschiedliche Armbewegungen

Diese Übungen sind sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchführbar.

Tipp: Beginnen Sie immer erst mit einer Bewegung. Nehmen Sie später den zweiten Arm mit der anderen Bewegung dazu.

- Rühren und boxen: Ihre rechte Hand boxt stetig nach vorne, die linke bewegt sich DAZU, als würden Sie in einem Topf rühren. Sobald Sie die Aufgabe beherrschen, tauschen Sie rechts und links.
- Tisch abwischen, Fenster putzen: Mit Ihrer linken Hand zeichnen Sie stehende, mit Ihrer rechten Hand liegende Kreise in die Luft.
- Klatschen Sie immer zweimal vor dem Bauch, einmal hinter dem Rücken in Ihre Hände.
- Mimen Sie den Elefanten: Nehmen Sie Ihre rechte Hand an die Nase und die linke außen herum, zum rechten Ohr. Versuchen Sie dann, die Hände zu tauschen, so dass Ihre linke Hand an der Nase ist und die rechte außen herum am linken Ohr.
- Bewegen Sie Ihren gestreckten rechten Arm immer abwechselnd vor und zur Seite; der linke Arm bewegt sich im gleichen Rhythmus NUR nach vorne.
- Zeichnen Sie mit einer Hand einen Kreis in die Luft, gleichzeitig mit der anderen ein Quadrat.

