

# Life Kinetik

Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

## SPEZIALÜBUNGEN FÜR

### LESEN

Zielübung:

Linke Hand wirft und fängt den Ball oberhalb der Schulterhöhe. Dabei wird der Ball genau beobachtet. Gleichzeitig dreht der rechte Arm aus dem Schultergelenk vorwärts. Abwechselndes Zurückstellen des rechten und linken Beins.

Nach 10 Wiederholungen die Übung spiegelverkehrt durchführen – also die rechte Hand wirft usw.

Grundübung:

Wird parallel dazu entwickelt:

Zwei Bälle gleichzeitig und parallel hochwerfen und wieder fangen.

Die Bälle dürfen sich nicht kreuzen.

Bälle nochmals hochwerfen und mit gekreuzten Armen fangen.

Dann die Bälle mit gekreuzten Armen hochwerfen, mit parallelen Armen fangen.

Einmal soll beim Überkreuzen rechte Arm oben sein und einmal der linke Arm.