

## BASIS LEVEL A – KREUZ UND QUER

### ZIEL:

1. Die Koordination soll verbessert werden. Sie sollen fähig sein mehrere Dinge zur selben Zeit, gleichzeitig unterschiedliche Dinge mit Armen und Beinen durchzuführen, auch wenn Sie sich rhythmisch bewegen und kreuzende Übungen machen.
2. Die Anzahl der spiegelbildlichen Bewegungen - das sind Bewegungen, die Sie versehentlich durchführen, z.B. Ihre Armen mitzubewegen, wenn Sie Ihre Beine bewegen - soll verringert werden.

### VORBEREITUNG:

1. Nehmen Sie ein Stück Pappe und falten Sie es in der Mitte der Länge nach.
2. Zeichnen Sie ein Kreuz in der Mitte des Papiers – die Länge der beiden Striche soll ungefähr 7 cm betragen.
3. Legen Sie einen Golf- oder Tischtennisball auf das Kreuz, er soll dort die ganze Zeit über liegen bleiben.
4. Machen Sie eine „Linie“ auf den Boden. Verwenden Sie dazu ein Band, einen Besen oder etwas ähnliches. Sie muss nicht allzu lang sein und kann auch aus einzelnen Teilen bestehen. Idealerweise sollte die Länge insgesamt 3 Meter betragen. Die Übung kann jedoch ebenso gut auch mit einem kürzeren Stück durchgeführt werden.

### SCHRITT 1:

1. Beginnen Sie an einem Ende der „Linie“. Versuchen Sie von einem Ende zum anderen vorwärts zu gehen. Mit einem Bein auf jeder Seite der „Linie“. Halten Sie die Füße nahe zur „Linie“, sodass Sie diese jederzeit fühlen. Wenn die „Linie“ endet, sollten sie rückwärts zurückgehen.

### SCHRITT 2:

1. Beginnen Sie am Ende der „Linie“. Halten Sie die Karte mit dem Kreuz und dem Ball in Ihrer Hand, sodass Sie die Pappe in Ihren gefalteten Handflächen tragen. Eine Hand an jedem Ende der Pappe. Nun gehen Sie auf die gleiche Weise wie Sie es in Schritt 1 getan haben – rückwärts und vorwärts. Der Ball darf dabei nicht vom Kreuz herunterrollen.

### SCHRITT 3:

1. Machen Sie Schritt 2, nur dass Sie dieses Mal die Füße abwechselnd nach innen und nach außen drehen, während Sie rückwärts und vorwärts gehen und den Ball in der Mitte des Kreuzes halten.

### SCHRITT 4:

1. Beginnen Sie an einem Ende der „Linie“, indem Sie Ihren rechten Fuß auf die linken Seite der „Linie“ stellen, sodass Ihre Beine überkreuzt sind.
2. Nun gehen Sie mit Ihren überkreuzten Beinen, sodass Sie die Position Ihrer Füße verändern und somit mit überkreuzten Beinen rückwärts und vorwärts gehen.
3. Der Ball muss die ganze Zeit über im Mittelpunkt des Kreuzes bleiben.

### SCHRITT 5:

1. Führen Sie Schritt 4 durch und nehmen Sie Musik hinzu. Am besten Musik zu der Sie singen können. Sie sollen nun zum Rhythmus der Musik mit überkreuzten Beinen gehen – rückwärts und vorwärts, dabei singen und gleichzeitig den Ball im Mittelpunkt des Kreuzes halten.