

## BASIS LEVEL D – DER DAUMEN

**ZIEL:** RR - LL

RL - LR

RA LL x Au

RL LR x Au

1. Es soll eine bessere rechts/links Koordination erlangt werden damit Kreuzbewegungen mit einem Teil des Körpers durchgeführt werden können, ohne dass andere Teile mit Spiegelbewegungen reagieren.
2. Diese Übung wird am besten zum Takt einer Musik oder eines Metronoms durchgeführt.

### VORBEREITUNG:

1. Stellen Sie sich vor ein Bild an der Wand oder vor den Kühlschrank. Fixieren Sie zwei Objekte, z.B. Kühlschrankmagneten, die sich 40-50 cm von Ihnen entfernt befinden.
2. Lassen Sie Ihre Arme herunter hängen.
3. Biegen Sie Ihre Ellbogen so ab, dass Ihre Unterarme sich parallel zum Boden befinden und die Daumen Richtung des Bildes zeigen.
4. Die Entfernung von Ihren Daumen bis zum Schild soll ungefähr 30 cm betragen.

### SCHRITT 1:

1. Beginnen Sie mit Ihrem rechten Arm und Ihrem rechten Bein.
2. Berühren Sie das Objekt mit Ihrem rechten Daumen während Sie gleichzeitig mit Ihrem rechten Bein einen Schritt vorwärts machen.
3. Bewegen Sie Ihren Arm und Ihr Bein simultan zurück in die Anfangsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Arm und linken Bein.
5. In diesem Schritt, kooperiert die rechte Körperseite, ebenso wie die linke Seite. Es sollen keine kreuzenden Bewegungen vorkommen. Bitte beachten Sie, dass Sie nicht gleich zu Schritt 3 übergehen, anstatt zu Schritt 2!

### SCHRITT 2:

1. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Arm und dem linken Bein zusammen und berühren Sie das rechte Objekt mit Ihrem rechten Daumen, während Sie mit Ihrem linken Bein einen Schritt vorwärts machen.
2. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem linken Arm und Ihrem rechten Bein.
3. In diesem Schritt, kooperiert die rechte Körperseite, ebenso wie die linke Seite. Es sollen keine kreuzenden Bewegungen vorkommen. Bitte beachten Sie auch hier, nicht auf Schritt 4 anstatt auf Schritt 3 überzugehen!

### SCHRITT 3:

1. Wiederholen Sie die Übung, indem Sie mit Ihrer rechten Hand zum linken Objekt kreuzen, während Sie mit Ihrem rechten Fuß einen Schritt vorwärts machen. Der Schritt nach vorne muss geradeaus getätigt werden und nicht schräg oder kreuzend.
2. Wiederholen Sie die Übung indem die linke Hand kreuzt und das rechte Objekt berührt während Sie mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts machen. Machen Sie keinen schrägen Schritt!
3. In diesem Schritt, kooperiert der rechte Körperseite, ebenso wie die linke Seite, während Sie zur selben Zeit kreuzende Bewegungen ausführen, aber ausschließlich mit Ihrer Hand.

### SCHRITT 4:

1. Wiederholen Sie die Übung indem Sie die rechte Hand zum linken Objekt kreuzen und mit Ihrem linken Fuß (nicht seitlich oder kreuzend) einen Schritt vorwärts machen.
2. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrer linken Hand, die kreuzt und das rechte Objekt berührt, während Sie mit Ihrem rechten Fuß einen Schritt vorwärts machen.
3. In diesem Schritt, kooperiert der rechte Körperseite, ebenso wie die linke Seite, während zur selben Zeit kreuzende Bewegungen stattfinden.