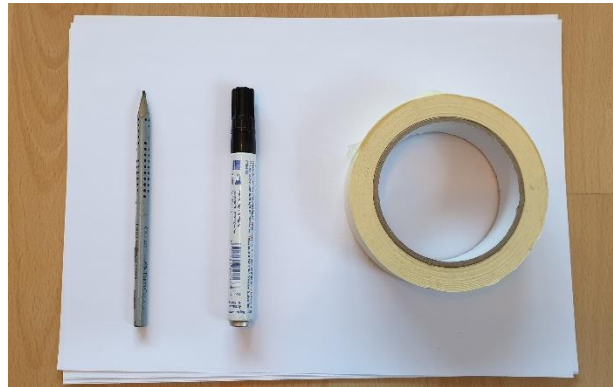


## Koordinations-Parcours

Mit der folgenden Übung strengt ihr sowohl eure Muskeln als auch euer Gehirn ordentlich an. Und das Beste daran? Es macht auch noch jede Menge Spaß! Ihr braucht dafür nur ein paar wenige Dinge:

- mind. 12 weiße Zettel
- einen Bleistift
- einen breiten Filzstift
- Malerkrepp



1. Auf jedes Blatt Papier malt ihr den Umriss einer eurer Hände oder Füße. Bei kleineren Kindern reicht pro Abdruck auch ein halber Zettel. Ihr solltet jede Hand und jeden Fuß mindestens 3-mal zeichnen. Je mehr Bilder ihr macht, umso länger kann euer Parcours später werden.

2. Umrandet die Abdrücke mit einem dicken Filzstift, damit sie besser sichtbar sind.

3. Jetzt legt ihr eure Zettel zu einem Parcours. Eine Reihe besteht immer aus 3 verschiedenen Zeichnungen.

4. Damit die Zettel beim Hüpfen nicht umherfliegen, klebt ihr sie mit etwas Malerkrepp am Boden fest.

5. Loshüpfen! Ihr stellt euch vor den Zetteln auf und hüpfet dann die Reihen nacheinander ab. Schaut doch mal wie schnell ihr seid, indem ihr die Zeit stoppt.



*Anmerkung: Bei der Koordination von Händen und Füßen arbeitet euer Gehirn auf Hochtouren – gleichzeitig ist euer ganzer Körper in Bewegung, wenn ihr Reihe um Reihe von einer Position in die nächste springt. Da das Gehirn die Abläufe speichert, wird der Parcours mit jeder Wiederholung einfacher. Damit es nicht langweilig wird, könnt ihr die Zettel nach ein paar Durchgängen immer wieder in eine neue Reihenfolge bringen. Durch das Malerkrepp lassen sich die Zettel ganz leicht lösen und immer wieder neu befestigen.*

