

Parallelball, Variation 2

- 1 Halten Sie in der Ausgangsposition mit nach unten geöffneten Händen je einen Jonglierball.
- 2 Beide Bälle werden etwa 20 bis 30 cm parallel nach oben gezogen und in der Aufwärtsbewegung losgelassen.

- 3 Noch während die Bälle in der Aufwärtsbewegung sind, überkreuzen sich die Unterarme.
- 4 Beide Bälle werden mit einer schnellen Bewegung von oben nach unten mit überkreuzten Unterarmen gefangen.

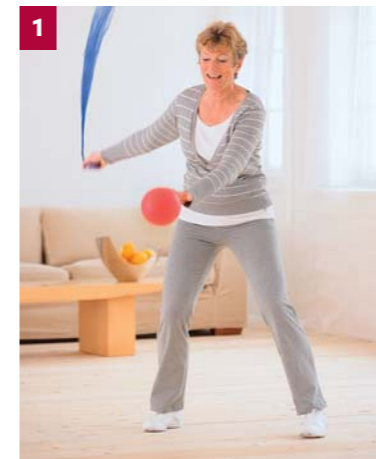


Parallelball

Diese Übung ist das Paradebeispiel dafür, wie methodisch gezielt alle drei Gehirndimensionen in eine zu Beginn sehr einfach anmutende Übung eingebaut werden können. Dazu brauchen Sie lediglich zwei kleine Bälle, die ständig parallel zueinander hochgeworfen und wieder gefangen werden. Besonders geeignet sind Jonglierbälle oder Anti-Stress-Bälle, weil diese, wenn Sie auf den Boden fallen (... und das wird bestimmt passieren ...), nicht wegrollen. Natürlich könnten Sie auch Tennisbälle oder ähnliche Bälle in dieser Größe verwenden. Sollten Sie gleich bei den ersten Übungen Schwierigkeiten haben, können Sie alle Basisübungen und deren Variationen auch mit Tüchern (vorzugsweise Jongliertüchern) durchführen. Diese fliegen wesentlich langsamer und können deshalb leichter beherrscht werden. Später können Sie die Fluggeschwindigkeit der Tücher erhöhen, indem Sie sie einige Male verknoten.

Tuchwirbel

Bei dieser Übung geht es darum, dass eine Körperseite mit einem Tuch eine kontinuierliche Bewegung durchführt und die andere Körperseite eine plötzliche Herausforderung erledigen muss. Wichtig ist, dass dabei die kontinuierliche Bewegung nicht verändert oder gar unterbrochen wird. Da das Tuch immer mit einer Hand bewegt wird, ist es notwendig, als andere Körperseite entweder die andere Hand oder die untere Körperhälfte einzusetzen, also die Beine. Eine plötzliche Herausforderung kann man sich leider nicht selbst stellen, weshalb diese entweder durch den Partner, ein Gruppenmitglied oder über die CD angesagt werden muss. Wenn die kontinuierliche Bewegung zu anstrengend wird, wechseln Sie selbstständig die Hand.



1 Tuchwirbel, Variation 1

Die rechte Hand kreist ständig ein Tuch, die linke Hand prellt auf Kommando einmal einen Gymnastikball auf den Boden und fängt ihn anschließend wieder.

2 Tuchwirbel, Variation 2

Die linke Hand schwingt ein Tuch vor und zurück, die rechte Hand wirft nach der Ansage einen Gymnastikball an die Wand und fängt ihn wieder.

3 Tuchwirbel, Variation 4

Zwei Personen kreisen kontinuierlich je ein Tuch und werfen sich mit der anderen Hand einen Ball zu.





Steigern Sie Ihr Leistungsvermögen durch einfache Bewegungsübungen!

Wir helfen Ihnen gern mit näheren Informationen zu LIFE KINETIK® weiter...

... zum Buch mit Rezensionsexemplaren, Presstexten oder Bildmaterial, ebenso für Interviewanfragen:



BLV Buchverlag GmbH & Co. KG · Lothstraße 19 · 80797 München
Ltg. Presse & Information · Frau Nicola Meier
Tel. (089) 120 212 - 402 · Fax (089) 120 212 -121 · E-Mail: nicola.meier@blv.de

...über Inhalte, aktuelle Projekte und Trainerausbildung von LIFE KINETIK® oder für Interviewanfragen:



Horst Lutz · Autor, Trainer und Dozent für körperliche Vermögensverwaltung
Langäckerstraße 20 · 82279 Eching am Ammersee
Tel. (08143) 991 778 · Fax (08143) 991 790 · Mobil (0170) 18 74 244
E-Mail: info@lifekinetik.de · www.lifekinetik.de

P R E S S E M A P P E

HORST LUTZ



So verbessern Sie Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit!

LIFE KINETIK® Gehirntraining durch Bewegung

