



Blatt Nr. 3/3

Achterschleife

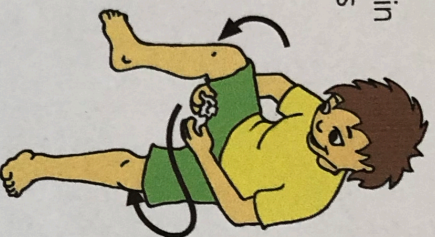
Nimm ein Papierknäuel und ziehe eine liegende Acht durch deine gegrätschten Beine!



Stelle dich nun auf ein Bein und versuche es noch einmal!

Wie viele "Achter" schaffst du in einer Minute?

Probiere es auch mit geschlossenen Augen!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

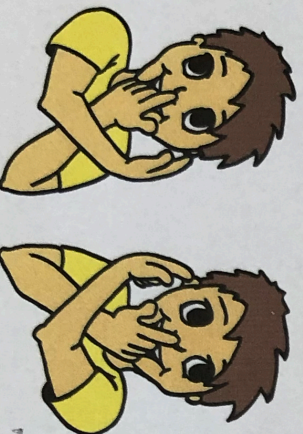
www.auva.at



Blatt Nr. 7/3

Nasenspitzenkünstler

Versuche mit der rechten Hand dein linkes Ohr und gleichzeitig mit der linken Hand deine Nasenspitze zu berühren - und umgekehrt!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 3/6 Fingerballett



Dein Daumen berührt der Reihe nach jede Fingerspitze.
1 2 3 4 Steigere langsam das Tempo!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at



Blatt Nr. 3/5

Kopfwärmer

Sitze bequem, gib eine Handfläche auf die Stirn, die andere auf den Hinterkopf. Schließe nun die Augen, entspanne dich und atme in den Bauch. Denke an etwas Schönes!



UNIVERSITÄT
SALZBURG

VS ARGE OÖ
BEWEGUNG UND SPORT

www.auva.at