

Übungsbeschreibung „SMART-BREAK“

Übung "*Victory & Love*" (kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden)

1. Hebe die rechte Hand seitlich auf etwa Brusthöhe und forme mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben "L". Mit der linken Hand formst du mit Zeige- und Mittelfinger den Buchstaben "V".
2. Forme nun mit der rechten Hand abwechseln "L" und "V". Wiederhole das Gleiche mit der linken Hand. "V"- "L"- "L"- "V"- "L" und so weiter.
3. Als nächstes bildet eine Hand "L" und die andere Hand das "V". Nun wird immer gleichzeitig gewechselt.

Übung "*Piano*" (kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden)

1. Jeder Finger berührt einmal den Daumen: Erst der kleine Finger, dann der Mittelfinger und zuletzt der Zeigefinger - dann das Ganze wieder zurück.
2. Wiederhole das Ganze mit der anderen Hand.
3. Jetzt läuft die Abfolge zeitgleich mit beiden Händen ab - doch die eine Hand startet mit Daumen und Zeigefinger, die andere mit Daumen und kleinem Finger.

Übung "*Polizist*in*" (sollte im Stehen durchgeführt werden)

1. Der rechte Arm geht im Zweierrhythmus über Vorne von oben nach unten.
2. Der linke Arm geht im Dreierrhythmus über die Seite von oben, zur Seite und nach unten.

3. Führe nun beide Übungen gleichzeitig durch. Zähle dabei bis 6. Bei 1 sind beide Arme oben und bei 6 sind beide Arme unten.

Übung "*Ballwurf*" (hierzu benötigen Sie eine*n Übungspartner*in und einen Ball)

1. Du wirfst den Ball mit deiner rechten Hand, dein Gegenüber fängt ihn ebenfalls mit rechts.
2. Anschließend wirft dein Gegenüber auch mit der rechten Hand zurück.
3. Du fängst nun den Ball mit der linken Hand und wirfst ihn auch mit links zu deinem Gegenüber.
4. Dein Gegenüber fängt den Ball mit der linken Hand und wirft ihn mit links. Du fängst den geworfenen Ball wieder mit der rechten Hand. Es entsteht ein recht-recht-links-links-Rhythmus.

Übung "*Parallelball*" (hierzu benötigen Sie zwei (Tennis-)Bälle)

1. Wirf beide Bälle gleichzeitig etwa 20 - 30 cm hoch.
2. Überkreuze die Arme und fange die Bälle mit überkreuzten Armen auf.
3. Aus dieser Position wirfst du die Bälle wieder hoch. Löse während der Flugphase der Bälle das Überkreuzen auf und fange die Bälle wieder in der Ausgangsposition.