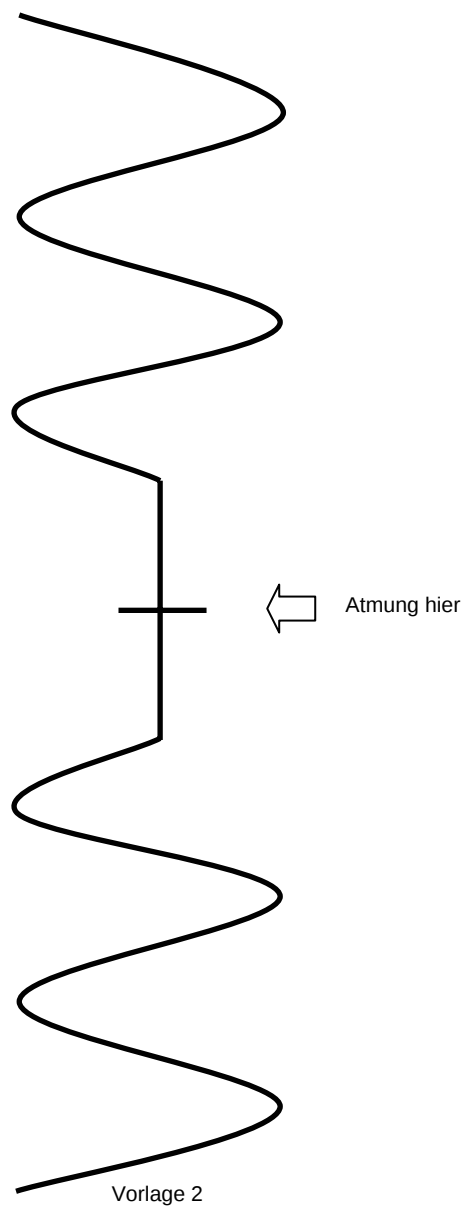
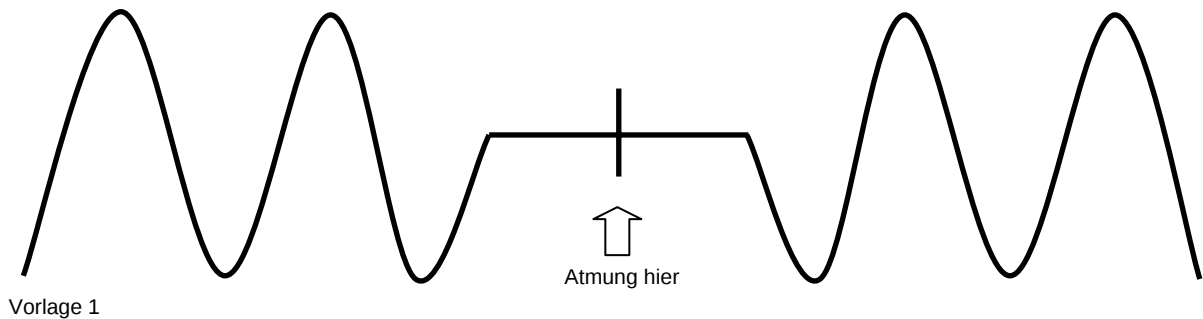


## Koordinationstraining 1

(auch für Lasertraining)



### Anleitung:

1. Vorlage 1 wird von links nach rechts abgearbeitet; dabei wird in der Mitte der Figur(Strich) eine kurze Atempause eingelegt (3-4 Sek.) dann wird der restliche Teil der Vorlage abgearbeitet
2. Vorlage 1 wird diesmal von rechts nach links, mit gleichem Ablauf, wie zuvor beschrieben abgearbeitet
3. Vorlage 2 von oben nach unten, Pause wieder in der Mitte
4. Vorlage 2 von unten nach oben

für Punkt 1-4:  
jeweils Wechsel rechter Arm – linker Arm