

## Kopfbewegungen in exakter Reihenfolge

Die Teilnehmer bewegen ihren Kopf in verschiedene Richtungen. Zunächst einmal sollten alle Bewegungen hintereinander in Ruhe ausprobiert werden.

Wenn die Bewegungen einzeln verinnerlicht sind, wird versucht, sich die Reihenfolge der Bewegungen genau einzuprägen und sie ohne Hilfe möglichst in der richtigen Reihenfolge durchzuführen.

1. Den Kopf so zur rechten Schulter drehen, dass man die rechte Schulter anschauen kann.
2. Den Kopf nach links drehen.
3. Den Kopf weit nach unten neigen.
4. Den Kopf auf die linke Seite neigen, dabei nähert sich das linke Ohr der Schulter (Aber nicht die Schultern anheben!).
5. Den Kopf auf die rechte Seite neigen, dabei nähert sich das rechte Ohr der Schulter.
6. Die Arme nach oben ausstrecken und dabei den Blick nach oben auf die Hände richten.
7. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückgehen.

Teilnehmer versuchen, den Ablauf 4-mal langsam und in Ruhe, aber möglichst ohne Pausen und ohne Hilfe in der richtigen Reihenfolge durchzuführen.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes