

▶ Übung 3**Dick und Doof***Übung 3: Dick und Doof*

Diese Übung kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Zunächst wird mit den flachen Händen leicht auf beide Oberschenkel gleichzeitig geklopft. Nun wird die linke Hand an das rechte Ohrläppchen geführt und zeitgleich mit der rechten Hand die Nase berührt. Dann erfolgt erneut ein „Klapps“ mit beiden Händen auf die Beine. Nun greift die rechte Hand das linke Ohrläppchen und die linke Hand die Nase. Dieser beschriebene Rhythmus wird beibehalten. Wenn die Präzision zunimmt, kann allmählich das Bewegungstempo gesteigert werden.

▶ Übung 4**Ran und weg***Übung 4: Ran und weg*

Beide Arme werden im stetigen Wechsel auf Brusthöhe vor dem Körper ausgestreckt und wieder an den Körper gezogen. Eine Hand ist ausgestreckt, eine liegt am Körper. Dabei soll zunächst jeweils die Hand, die vom Körper weggeführt wird, im Handgelenk nach oben abknicken und mit der Handfläche quasi einen gedachten Widerstand wegschieben. Im Gegenzug wird gleichzeitig der andere Arm mit lockerer Faust an den Körper zurückgezogen. Im nächsten Schritt bleibt die Grundbewegung, aber die Handbewegung wechselt: Beim Heranziehen ist die Handfläche aufgestellt, beim Wegschieben sind die Finger zur lockeren Faust geballt. Alternativ kann die gleiche Übung mit Armführung zur Seite vollzogen werden: Der rechte Arm wird bei lockerer Fausthaltung seitlich ausgestreckt, während der linke mit aufgestellter Handfläche an den Körper gezogen wird und umgekehrt.