

# KREUZ UND QUER



Aktivierung, Konzentration,  
Koordination



Klassenzimmer, Schulhof, Turnhalle



ca. 5-10 Minuten



ab 1 Person

## Material:

-

## Beschreibung:

### Nase-Ohr:

Im Stehen berührt die rechte Hand die Nase und die linke Hand das rechte Ohr. Nun werden die Hände abgesenkt und die Handposition gewechselt: Die linke Hand berührt die Nase und die rechte Hand das linke Ohr. Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.

### Knie-Ellenbogen:

1. Im Stehen wird das rechte Knie gehoben, der linke Ellenbogen berührt das rechte Knie. Danach wird der rechte Ellenbogen mit dem linken Knie zusammengeführt. Die Bewegung wird mehrmals wiederholt.
2. Hinter dem Körper wird die rechte Hand mit der linken Ferse zusammengeführt, dann wird gewechselt und mit der linken Hand die rechte Ferse berührt. Die Bewegung wird mehrmals wiederholt. Die beiden Teile werden zur Steigerung der Bewegungsintensität im Hüpfen durchgeführt.

## Variante:

## Kommentar:

Zur Steigerung der Schwierigkeit können Teil 1 und 2 kombiniert werden.

