

# Spiegel-Koordinationstraining

Für diese Übung benötigt man nur einen Spiegel.

Man beginnt damit den einen Arm zu kreisen oder eine andere Bewegung auszuführen. Danach fängt man an, mit dem zweiten Arm dieselbe Bewegung zu machen. Nur, dass man mit dem zweiten Arm die Bewegung zeitversetzt ausführt. Ansonsten kann man auch die eine Seite langsamer und die andere Seite schneller bewegen.

Zur Steigerung können unterschiedliche Bein- und Armbewegungen kombiniert werden. Die Übung eignet sich gut für Körpergefühl und Symmetrie.

