



4. Rhythmisierungsfähigkeit 2

a. Hilfsmittel: Stuhl

Ausgangsstellung: Auf dem Stuhl aufrecht im vorderen Drittel sitzen, beide Füße sind auf dem Boden.

- Durchführung:** Aufstehen ohne zu Hilfenahme der Hände.
4 Einheiten sitzenbleiben,
c. 4 Einheiten aufstehen,
4 Einheiten stehen bleiben,
4 Einheiten hinsetzen.
Dann die Einheiten variieren.

- Steigerung:** mit einem Bein aufstehen. Das andere Bein ist angewinkelt. Die Höhe der Sitzfläche variieren (z. B. eine Sprudelkiste). Beinwechsel nicht vergessen.
- d.