



5. Rhythmisierungsfähigkeit 3

a. **Hilfsmittel:** Koordinationleiter,
Bodenfliesen oder Markierungen auf
den Boden machen

b. **Ausgangsstellung:** verschiedene
Möglichkeiten

c. **Durchführung:** Verschiedene
Laufmuster über die Strecke. Z. B.
immer zuerst mit dem re. Fuß in ein
Fach oder auf eine Fliese treten
(trippeln), oder re. Fuß außerhalb,
dann li. Fuß außerhalb des gleichen
Faches, nächstes Fach re. Fuß
innen, nächstes Fach li. Fuß
innen, oder 2 Felder vor, 1 zurück

d. **Steigerung:** Der Fantasie sind keine
Grenzen gesetzt