



Tag 1

1. Vorlage auf den Boden legen
2. Rot und Grün mit dem linken Fuß antippen
3. Gelb und Blau mit dem rechten Fuß antippen
4. Langsame Ansage von unterschiedlichen Farben

*Dauer des Trainings:
7-10 Minuten täglich*

Tag 2

1. Eine Vorlage auf den Boden legen und eine Vorlage auf Brusthöhe an der Wand befestigen
2. Rot und Grün mit dem linken Fuß und mit der linken Hand antippen
3. Gelb und Blau mit dem rechten Fuß antippen und mit der rechten Hand antippen
4. Langsame Ansage von unterschiedlichen Farben

Tag 3

1. Eine Vorlage auf den Boden legen und eine Vorlage auf Brusthöhe an der Wand befestigen
2. Rot und Grün mit dem linken Fuß und mit der rechten Hand antippen
3. Gelb und Blau mit dem rechten Fuß antippen und mit der linken Hand antippen
4. Langsame Ansage von unterschiedlichen Farben

Tag 4

1. Eine Vorlage auf den Boden legen und eine Vorlage auf Brusthöhe an der Wand befestigen
2. Rot und Grün mit dem rechten Fuß und mit der linken Hand antippen
3. Gelb und Blau mit dem linken Fuß antippen und mit der rechten Hand antippen
4. Langsame Ansage von unterschiedlichen Farben
5. Obere oder untere Vorlage immer nach 3 Ansagen drehen

Tag 5

1. Eine Vorlage auf den Boden legen und eine Vorlage auf Brusthöhe an der Wand befestigen
2. Rot und Grün mit dem linken Fuß und mit der rechten Hand antippen
3. Gelb und Blau mit dem rechten Fuß antippen und mit der linken Hand antippen
4. Langsame Ansage von immer derselben Farbreihenfolge: Blau, Rot, Gelb, Grün
5. Wenn die Ausführung sicher beherrscht wird, kann die Abfolge alleine ausgeführt werden
6. Falls dieses zu leicht sein sollte oder zu eintönig ist, kann zusätzlich Musik eingeschaltet werden und das Tippen erfolgt im Rhythmus

Tag 6

1. Gleich wie Tag 5, nur erfolgt eine andere Reihenfolge für die Hände. Diese Reihenfolge darf selbst ausgesucht werden