



Birgid Trippe

Überkreuzbewegung (Cross Crawl)!

Schnellstart für die Integration von Gehirn und Körper

Aktiviert beide Gehirnhemisphären gleichzeitig

Die beste Aufwärmübung für alle Fertigkeiten, die das Kreuzen der Mittellinie erfordern.

Aktiviert das Gehirn für verbessertes beidäugiges, plastisches Sehen

Fördert das Buchstabieren, Schreiben, Zuhören, Lesen und Verstehen

Verbesserungen bei Links-Rechts-Koordination, Atmung und Ausdauer, Raumbewusstsein und Koordination, Hören und Sehen

Überkreuzbewegung: Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm zusammen mit dem rechten Bein.

Gleichseitige Bewegung: Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem rechten Bein und den linken Arm zusammen mit dem linken Bein.

