

## „Faule Sau Tag“- Challenge

Du bist müde, abgespannt, total unmotiviert, hast eigentlich unglaublich viel zu tun, solltest wieder einmal Sport betreiben und liegst trotzdem im Halbschlaf auf der Couch.

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt für ein „Faule Sau Tag“- Training.

### Trainingsanleitung:

Es ist kein Aufwärmen nötig, es ist nicht einmal nötig aufzustehen.

Du machst mit der linken Hand das Zeichen „Victory“,



mit der rechten Hand das Zeichen „Hang loose“.



Beim „Victory“ schaut die Handfläche zum Körper, beim „Hang loose“ der Handrücken. Jetzt wechselst du gleichzeitig die Zeichen, das heißt, die rechte Hand zeigt „Victory“ und die linke Hand zeigt „Hang loose“. Beide Hände hast du dabei gedreht.

Das Ziel sind 10 fehlerfreie Wechsel.

Bevor du startest, schau dir mein Beispielvideo an.

Viel Spaß beim Training

### Theoretisches Hintergrundwissen:

Koordinatives Training verbessert die Leistungsfähigkeit in allen Sportarten. Es verbessert die:

- Motorische Intelligenz: die Fähigkeit Bewegungen schnell zu erlernen
- Risikokompetenzen: du erkennst Gefahrensituationen schneller
- Bewegungsökonomie: du lernst den Kräfteinsatz zu optimieren
- Psychisches Wohlbefinden: du hast Freude daran es 10x geschafft zu haben
- Exekutive Funktionen: Lernleistungen werden gefördert, du verbesserst dein Arbeitsgedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit

Verfasser: Mag. Edwin Wingert