

Auskopplung

3 vs. 1

Die folgenden Übungen sollen die Unabhängigkeit zwischen den einzelnen Extremitäten stärken.

Wir beginnen mit der sogenannten 3-gegen-1-Koordination.

Die Takte (1,3,5,7) mit den Viertelnoten sollen dazu dienen, sich zu entspannen.

In den Takten (2,4,6,8) wird jeweils eine Extremität ausgekoppelt.

The image displays eight measures of musical notation for a 3-gegen-1 coordination exercise. The notation is written on a grand staff (treble and bass clefs) in 4/4 time. Measures 1, 3, 5, and 7 are marked with a '1' and contain quarter notes on both staves, with a vertical line above each measure indicating a beat. Measures 2, 4, 6, and 8 are marked with a '2' and contain a half note on the bass staff and a half note on the treble staff, with a thick black bar above each measure indicating a beat. The exercise is designed to strengthen the independence of the limbs.