

# RMT, Rhythmic Movement Training nach Dr. Blomberg

## **Radfahren**

### **Ausgangsposition**

Liegen auf dem Rücken, Kopf in der zentrale Axe, Kinn zum Brustbein, Arme dem Körper entlang, Handflächen Richtung Boden.

### **Ausführung**

Mit den Beinen weit ausgreifenden Radfahren nach oben zur Decke hin und nach unten bis knapp über den Boden. Die Übung sollte langsam ausgeführt werden.

### Literatur Hinweis:

Dr. Harald Blomberg, Bewegungen, die heilen: Einfache Übungen für jedes Alter. RMT hilft bei ADHS, Lern- und Verhaltensproblemen