



EISLAUFEN IM WOHNZIMMER

Sie stehen hinter einem stabilen Sessel oder nutzen eine andere stabile Möglichkeit zum Festhalten.

Wir stellen uns vor, eiszulaufen und verlagern das Gewicht einmal auf das rechte Bein, dann auf das linke Bein.

Sobald unser Stand sicher ist, heben wir das Bein wie beim Eislaufen ein wenig an und halten es in der Luft. Dann wechseln wir unser Standbein.

Wer besonderen Schwung aufnehmen will, beugt beim Abstellen des Beins leicht beide Knie und streckt sie wieder, wenn das Gewicht auf das andere Bein verlagert wird.

Der gesamte Körper wiegt sich dabei wie beim Eislaufen hin und her.

