



FLOTTER SPAZIERGANG

Im Sitzen oder Stehen wollen wir heute einen imaginären Spaziergang machen. Zum Eingehen heben wir ca. 20 Mal abwechselnd nur die Fersen vom Boden weg und wärmen so unsere Fußgelenke auf.

Danach drücken wir uns bewusst mit den Fußballen vom Boden weg und gehen am Stand bzw. im Sitzen. Der Oberkörper und die Arme bewegen sich rhythmisch dazu.

Die Beine werden nun beim Gehen immer höher angehoben, so als würden wir durch einen tiefverschneiten Weg stapfen. Dann wieder normal weitermarschieren, bis wir nach einigen Schritten wieder unsere Beine höher anheben.

Nach einigen Wiederholungen verlangsamen wir unseren Schritt und ruhen uns aus.

