

Dienstag(s) - Lauf ABC

Dauer der Einheit: 15-20 Minuten

1. Zehenspitzengang:

Füße nur auf den Zehenspitzen aufsetzen.

2. Fersengang:

Füße nur auf den Fersen aufsetzen.

3. Storchengang:

Mit hohem Knie vorwärts bewegen und dabei den Unterschenkel im Vorderschwung deutlich nach vorn auspendeln.

4. Anfersen:

Vorwärts laufen und dabei wechselseitig die Fersen zum Gesäß führen.

5. Kniehebelauf

Die Knie abwechselnd nach oben bis in die Waagerechte führen

6. Seitwärtssprünge