

Koordinationsübungen

Über Stock und Stein

(Gangvariationen)

Gehen

- Gehen Sie mit großen Schritten durch den Raum. Die Arme können Sie immer großzügig mitschwingen.
- Lassen Sie die Schritte immer kleiner werden, bis Sie nur noch Trippelschritten machen.
- Gehen Sie auf den Zehenspitzen.
- Versuchen Sie auf einer (vorgestellten) geraden Linie zu gehen, als würden Sie wie ein Fuchs schnüren.
- Heben Sie beim Laufen ein Knie an und stellen das Bein weit nach vorne. Das ist der Storchengang.
- Gehen Sie im Passgang, das heißt mit dem rechten Bein geht auch der rechte Arm nach vorne und umgekehrt.
- Gehen Sie seitwärts. Probieren Sie zunächst zu gehen, ohne mit dem hinteren Bein das vordere zu überkreuzen. Setzen Sie den hinteren Fuß an den vorderen an. Beginnen Sie mit der linken, dann mit der rechten Schulter vorne. Anschließend versuchen Sie das Seitwärtsgehen MIT Überkreuzen der Beine.

Übungskategorie:

Über Stock und Stein

Übungsmodulare:

**z. B. Gehen + Gehen
mit Extraaufgaben**

Übung:

z. B. Trippelschritte



- Stellen Sie sich nun vor, Sie balancieren auf einem Seil. Setzen Sie Ihre rechte Ferse vor die linke Fußspitze und dann wieder die linke Ferse vor die rechte Fußspitze.
- Seien Sie kreativ. Alles was nicht zu gefährlich ist, ist erlaubt!
- Zum Schluss gehen Sie noch einmal zügig, aber nicht zu schnell.