

Gehen mit Extraaufgaben

- Gehen Sie mit großen Schritten und schwingen Sie dabei Ihre Arme den Beinen zunächst entgegengesetzt und schließlich gleich mit den Beinen, also rechten Arm und rechtes Bein gleichzeitig vor, etc.
- Bewegen Sie sich im Raum und führen gleichzeitig mit Ihren Händen Fingerübungen aus. Beginnen Sie mit Klavierspielen und gehen Sie dann über zu folgendem Fingerspiel: Die Daumen berühren der Reihe nach jeden Finger der entsprechenden Hand.
- Kreisen Sie beim Gehen Ihre Schultern und Arme. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen, die stetig größer und schließlich wieder kleiner werden. Kreisen Sie sowohl vorwärts als auch rückwärts.
- Bewegen Sie sich im Raum und klatschen Sie dabei abwechselnd vor und hinter Ihrem Körper in die Hände.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie auf unterschiedlichen Untergründen (Teppich, Fliesen, Parkett, Kopfsteinpflaster). Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie zusätzlich Kissen als kleine Hindernisse im Raum verteilen.

