

DIE IMAGINÄRE LINIE

Bewegungsimpuls 5:

Stellen Sie sich in einem Raum bequem auf. Fühlen Sie sich unsicher, dann halten Sie sich an der Wand oder vielleicht an einem Stock/Stab.



- aufrechte Haltung
- Schultern leicht zurückgeneigt
- Arme hängen locker nach unten
- Bauch und Po leicht angespannt
- Kopf blickt gerade aus (d.h. Kinn im 90° Winkel zum Brustbereich)

In dieser Position beginnen Sie
die Gleichgewichtsübung

- nun stellen Sie einen Fuß nach den anderen (Ferse berührt Zehen)
- der linke Fuß folgt dem rechten Fuß, dann folgt wieder der linke Fuß, ...
- so absolvieren Sie ca. 2-5m auf einer gedachten Linie
- Kopf und Augen schauen nach vorn (Blick NICHT nach unten richten, sondern nach vorne schauen)
- eine weitere Möglichkeit ist die Übung rückwärts zu machen
- buchstabieren Sie dabei ihren Vor- und Nachnamen vorwärts und rückwärts

Dauer: 5min