

Teil B: Übungen

▶ Übung 1

Erhaltung der Gehfähigkeit

Die Gehfähigkeit kann auch in der Gruppe durch spezielle Übungen trainiert werden:

- durch den Raum gehen, diagonal, im Kreis, auf Linien
- die Füße beim Gehen bewusst abrollen
- Richtungswechsel
- Tempowechsel
- Fersengang, Gehen auf den Zehenspitzen



Übung 1: Gehen auf Zehenspitzen



Übung 1: Fersen an Gesäß