

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um die Beine.

Egal ob lang, kurz, dick oder dünn – Beine können doch etwas ganz tolles sein. „Kermit“, der Frosch sagte: „Das Schönste, das wir mit unseren Beinen machen können ist: tanzen“...

Also gibt es in dieser Ausgabe des Newsletters einen Vorschlag für einen kleinen Tanz, der unsere Beine sowohl ausdauernd, als auch kräftigend fordert:

Ausgangsposition:

Alle Teilnehmer stehen in einem Innenstirnkreis; zu dem Nachbarn eine Armlänge Platz.

Taktschläge + Bewegung

- 1-4** Vier Schritte vorwärts gehen, dabei wird der vierte Schritt als Beistellschritt durchgeführt.
- 5-8** Leichte Kniebeuge: zwei Zählzeiten ab, zwei Zählzeiten auf.
- 9-12** Vier Schritte rückwärts gehen, der vierte Schritt wird wieder als Beistellschritt gesetzt.
- 13-16** Die Teilnehmer legen die Hände aneinander und führen einen langsamen Fußballenstand durch: zwei Zählzeiten auf, zwei Zählzeiten ab.
- 17-20** Einen großen seitlichen Anstellschritt nach rechts durchführen, dabei in halbem Tempo arbeiten: zwei Zählzeiten tiefer großer Abduktionsschritt, zwei Zählzeiten Anstellschritt mit langsamen Aufrichten.
- 21-24** Einen großen seitlichen Anstellschritt nach rechts durchführen, dabei in halbem Tempo arbeiten: zwei Zählzeiten tiefer großer Abduktionsschritt, zwei Zählzeiten Anstellschritt mit langsamen Aufrichten.
- 25-28** Einen Fuß: nach hinten tippen, im Knie anwinkeln („in den Po treten“), wieder hinten auftippen und im Beistellschritt leicht stampfen.
- 29-32** Der andere Fuß: nach hinten tippen, im Knie anwinkeln („in den Po treten“), wieder hinten auftippen und im Beistellschritt leicht stampfen.

Und dann wieder von vorne, und noch mal von vorn und weil es so schön war: Einfach das Ganze noch einmal von vorn... Oder zweimal... Oder...

Nehmt mal langsamere, mal schnellere Musik, baut es langsam auf, baut Klatschen und Drehungen mit ein → Zum Aufwärmen, als Hauptteil oder als Abschluss, Hauptsache es wird oft wiederholt und macht Spaß....

