



LEICHTER STAND | FÜSSE ROLLEN

ZUR UNTERSTÜTZUNG EINES BEQUEMEN STANDS UND GANGES.

AUFRECHT STEHEND, BEINE ETWA HÜFTBREIT, FÜSSE AUF DEM BODEN.

ALTERNATIV **SITZEND**, AUF DER VORDEREN STUHLKANTE.

LIEGEND, FLACH AUF DEM BODEN, MIT AUFGESTELLTEN BEINEN.

WIEDERHOLEN JEDE BEWEGUNG SEHR LANGSAM CA. 10 - 15x

DANN PAUSIEREN, REFLEKTIEREN WIE DER ATEM FLIESST, WIE DIE BEWEGUNG SICH ANFÜHLT, WAS ZU SPÜREN IST, WIE'S ALLENFALLS NOCH LEICHTER & BEQUEMER GEHT.

- 1 RECHTE FUSSKANTE NACH AUSSEN ROLLEN UND WIEDER ZURÜCK. w10-15x...
RECHTE FUSSKANTE NACH INNEN ROLLEN UND WIEDER ZURÜCK. ...
RECHTE FUSSKANTE ZUERST NACH AUSSEN, DANN NACH INNEN ROLLEN. ...
- 2 DAS RE KNIE BEWEGT SICH BEIM ROLLEN **1** RICHTUNG FUSSSPITZEN. ...
KEINESFALLS DARÜBER HINAUS.
- 3 DAS RE KNIE BEWEGT SICH BEIM ROLLEN **1** RICHTUNG FERSE, ...
KEINESFALLS DARÜBER HINAUS.
- 4 LINKE FUSSKANTE NACH AUSSEN UND NACH INNEN ROLLEN. **WIE 1-3**
- 5 BEIDE FUSSKANTEN ZUSAMMEN ROLLEN. **BEWEGUNG 1-3**
- 6 FUSSKANTEN GEGENEINANDER ROLLEN, NACH INNEN | AUSSEN. ...
- 7 BEI BEIDEN FÜSSEN GEWICHT AUF ZEHENSPITZEN LEGEN (DER FUSS BLEIBT DABEI GANZ AM BODEN) ... | GEWICHT AUF FERSEN VERLEGEN. ...

AUSRUHEN. LANGSAM UMHERGEHEN ODER LANGSAM AUF DER STELLE GEHEN.

FÜR SICH BEOBACHTEN: WIE SETZEN DIE FÜSSE GENAU AUF, WIE FÜHLT SICH DAS GEHEN AN? WAS HAT SICH ALLENFALLS VERÄNDERT? IST DIE BEWEGUNG BEQUEMER, LEICHTER, WEICHER GEWORDEN?