

Zusammenfassung

	SEQUENZ	INHALT	DAUER (MINUTEN)
EINFÜHRUNG	Einstieg/ Information	• Hinführung zum Inhalt: Oberkörper und Kopfhaltung	3
	Einstimmung/ Erwärmung	• Übung: „Körperscan“ im festen Stand • Übung: „Aufwärmen“ • Übung: „Stock-Wechsel-Spiel“	10
HAUPTTEIL	Hauptteil	• Übung: „Wiederholungs-Nordic-Walking“ • Partnerübung: „Schulterblattspüren“ • Übung: „Aufmerksamkeit auf aufrechten Oberkörper“ • Übung: „Kopf nach oben“	30
		Erweiterung • Übung: „Ausdauer“	+ 20
ABSCHLUSS	Kräftigungs- und Dehnübungen	Kräftigung: Kniebeuge Dehnung: Beinstrecker	5
		Erweiterung Kräftigung: Petersilie hacken, Durchreiche Dehnung: Gedrehter Flamingo, Ausfallschritt I	+ 15
	Entspannung	• Übung: „Fußsohlenmassage“	4
	Information/ Austausch	• Reflexion und Austausch • Teilnehmerinformation Nummer 8 „Gehschule II: Oberkörper, Armführung und Kopfhaltung“ • Hausaufgabe: Die Schulterhaltung im Alltag beobachten	3