

smoveyWALKING

- 1. Vorbereitung:**
- Balancierte Haltung
 - Aktiver Armschwung
 - Harmonische Arm-Bein-Koordination
- 5 min

Notizen:

- 2. Walking:**
- dynamischer Gang
 - smovey-Vibrationen spüren
 - evtl. Haltungs-Korrekturen
- 10 min

Notizen:

- 3. Warm-Up**
- Haltung
 - Parallel-Grundsprung in unterschiedlicher Dynamik
 - Fuß-Aktivierung
 - Ballenstand
 - Leichtes Mitfedern der Beine
 - Kniebeuge im Parallelsprung
 - Beine im Wechsel bis zum rechten Winkel anheben
 - Diagonal-Sprung mit stabilem Oberkörper
 - Diagonal-Sprung mit geöffnetem OK
 - Walking am Platz
- 10 min

- 4. Walking**
- dynamisches Walken
 - evtl. Haltungs-Korrektur
- 10 min

