



Fersengang

- **Ziel** Verbesserung der Koordination, Kräftigung der Fußheber
- **Durchführung** Gehe auf den Fersen durch dein Kinderzimmer.
- **Steigerung & Variante** Laufe in eurer Küche auf den Fliesen ohne auf die Fugen zu treten! Klemme dir einen Bleistift unter deine Zehen und spaziere damit durch die Wohnung!
Gehe 3- 5 Runden im Kinderzimmer/ in der Küche spazieren.