

VITAL4HEART Kid's

ÜBUNGEN FÜR DEN KINDERGARTEN



Autorinnen: Ursula Eichler und Viktoria Eichler

Einleitung

Die einfachen Vital4Heart-Übungen für Kinder bringen Körper und Geist schnell zur Ruhe. Sie sind in 6 Einheiten mit je fünf Übungen fix fertig zusammengestellt. Nach dem „großen“ Vorbild von Vital4Heart für Schulen sind die Übungen nach dem WER-System (Wahrnehmung, Entspannung, Reaktivierung) wie folgt gegliedert:

Wahrnehmungsübungen (W) – Einleitungsmodul Vorbereitung
Wahrnehmung mental (W:M)
Wahrnehmung (W)

Entspannungsübung (E) – Hauptmodul Entspannung

Reaktivierungsübung (R) – Überleitungsmodul Aktivierung

Die Übungen können je nach Bedürfnis der Gruppe und pädagogischen Gesichtspunkten frei ausgewählt werden. Jedes Kind kann von den Übungen profitieren. Auch die Jüngsten können durch reines Beobachten oder aktives Mitmachen wertvolle Schritte durchlaufen. Dabeisein und mit Freude und Spaß mitmachen ist alles!

Das Wichtigste ist, dass sich Kinder durch die Vital4Heart Übungen besser kennenlernen werden. Sie sehen, dass jeder Mensch anders fühlt und denkt. Kinder lernen frühzeitig liebevoll und achtsam mit sich selbst umzugehen und auf sich und andere besser zu achten.

Viel Freude bei den Übungen!

Tipp: Hier geht's zu den Videos

PädagogInnen können zu ihrer Information die Vital4Heart-Übungen für die Schule jederzeit in Wort, Bild und Ton abgerufen. Zum leichten Auffinden der Einheiten entsprechen die Titel jenen im Schulbereich. Die einzelnen Übungen sind nummeriert und jeweils in Klammern angefügt.

Einheit 1: HEART- BRAIN.CONNECTION

1) Gefühlskompass (W2:M)

Tipp: Lege zwei Schnüre wie ein Kreuz auf den Boden, zeichne die vier Smileys auf je ein Blatt und lege in jedes Kompassfeld ein Blatt (wie abgebildet).

Wie geht es dir eigentlich im Moment?

Stelle dich in das passende Feld und sage, wenn du willst, wie es dir gerade geht.



Gefühle, die dir guttun: glücklich, zufrieden, fröhlich, dankbar, verliebt

Gefühle, die dir auf Dauer nicht guttun: wütend, zornig, aggressiv, ängstlich, traurig

- Gefühle wollen dich immer auf etwas hinweisen, sie sind nichts Schlechtes!
- Wenn es dir einmal nicht so gut geht, sprich mit jemanden darüber, dem du vertraust.
- Vital4Heart-Übungen helfen dir dabei, Gefühle, die dir nicht so guttun, loszulassen!

2) Klein wie eine Maus, groß wie ein Elefant (W4)

Tipp: Spüre deinen Atem mit den Bewegungen.

Mache dich ganz klein, kauere dich zusammen, mache einen Katzenbuckel. Kannst du die Atmung spüren, geht es etwas schwerer zu atmen?

Stelle dich jetzt ganz aufrecht hin, öffne deinen Brustkorb, breite deine Arme aus, mache dich ganz groß wie ein Elefant. Wie geht es deiner Atmung, ist es jetzt leichter zu atmen?

- Richtig tief durchatmen fällt leichter, wenn du aufrecht sitzt, stehst oder liegst!

3) Meine Atemwege – Meine Atemräume (W5, W6)

Tipp: Dein Atem ist wichtig, er geht ganz von alleine in deinen Körper hinein und wieder heraus. Der Atem hilft dir dabei, gesund zu bleiben. Versuche, deinen Atem zu fühlen!

Nase

Lege deine Hände auf die Nase. Kannst du den Atem spüren?

→ Kühle Luft kommt in die Nase, warme Luft wieder aus der Nase heraus.

Mund

Halte deine Hände vor deinen Mund. Kannst du die Geräusche hören und den Atem spüren?

→ Kühle Luft kommt in den Mund, warme Luft bläst du wieder aus.

Brust

Lege deine Hände auf die Brust. Kannst du die Bewegung der Brust spüren?

→ Deine Brust hebt und senkt sich sanft mit deiner Atmung.

Bauch

Lege deine Hände auf deinen Bauch. Kannst du die Bewegung des Bauches spüren?

Wie ein Ballon wird dein Bauch groß beim Einatmen. Beim Ausatmen lässt du die Luft aus deinem Bauch und der Ballon wird ganz klein.

→ Atme tief zu deinem Bauch hin, wenn es dir einmal nicht so gut geht!

4) Heart-Brain. Atmung (E1)

Tipp: Spüre die Atembewegung! Spüre den Herzschlag! Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind sitzt neben dem zweiten Kind, dieses sitzt oder liegt auf einer Matte.

Ein Kind legt eine Hand auf die Brust des zweiten Kindes. Kannst du etwas fühlen? Spürst du die Bewegungen (das Heben und Senken) der Brust?

Ein Kind legt eine Hand auf den Bauch des zweiten Kindes. Kannst du etwas fühlen? Spürst du die Bewegungen des Bauches?

Ein Kind legt sein Ohr auf die Brust des anderen Kindes. Kannst du etwas hören? Spürst du das Herz schlagen?

Das zweite Kind atmet etwas tiefer und langsamer ein und aus und denkt an etwas Schönes!
Das eine Kind legt ein Ohr auf die Brust und eine Hand am Bauch des zweiten Kindes. Kannst du etwas hören und fühlen? Spürst du, dass sich der Bauch langsamer bewegt?

Dann werden die Rollen getauscht.

→ Eine ruhige Atmung hilft dir dabei, dich besser zu fühlen.

→ Ein schönes Gefühl dabei zu spüren verstärkt den positiven Effekt!

5) Cross-over (R1)

Tipp: Überkreuzübungen fördern das Zusammenspiel beider Gehirnhälften.

Gleiche Seite:

Lege eine Hand auf die Nase, die andere zum Ohr. Atme mit einem Geräusch aus und klatsche in die Hände. Dann wechsle die Hände.

Überkreuz:

Berühre mit überkreuzten Händen abwechselnd das Ohr und die Nasenspitze. Wenn du die Übung gut kannst, klatsche dazwischen jeweils beim Ausatmen in die Hände.

→ Bewusste Atmung verstärkt die Übung!

Einheit 2: SÄBELZAHNTIGER UND KINDERGARTENKIND

1) Locker, nicht verbissen! (W8)

Tipp: Das Lockern des Kiefers lockert den ganzen Körper. Mache einige Wiederholungen.

Fisch

Klappe deinen Mund auf und zu wie ein Fisch. Mache dabei beim Öffnen des Mundes ein Geräusch. Lasse ein Gähnen zu.

Kiefer ausstreichen

Lege deine Finger unterhalb deiner Ohren und streiche den Kiefer nach unten. Gerade so, dass sich der Mund leicht öffnet.

2) Locker, nicht verspannt! (W9)

Tipp: Schultern und Nacken verspannen sehr schnell, es tut gut, sie zu lockern!

Schulter-Kreis

Kreise sanft deine Schultern zuerst nach vor, dann zurück. Nimm deine Atmung dazu, ein Atemzug ein Kreis: Beim Einatmen hebst du die Schultern, beim Ausatmen senkst du sie wieder.

Umarme dich

Umarme dich mit beiden Armen. Lege deinen Kopf auf den oberen Arm. Wiege dich leicht hin und her.

→ Die bewusste Atmung verstärkt die angenehme Wirkung!

3) Muskelentspannung (E3-E9)

Tipp: Die deutliche An- und Entspannung signalisiert Körper und Geist: Ja, du kannst jetzt entspannen!

Die Kinder sitzen bequem. Sie spannen kurz (3 Sekunden) Muskelgruppen an und lassen wieder ganz los und fühlen nach (6 Sekunden). Wichtig ist, in der Anspannungsphase weiter zu atmen.

Gesicht

Presse die Augen, Zähne und Lippen aneinander. Atme weiter. Lass wieder los und fühle nach. Dein Gesicht ist jetzt ganz entspannt.

Hände

Balle die Hände zu Fäusten. Atme weiter. Und lasse los, fühle nach. Deine Hände sind jetzt ganz locker.

Schultern

Ziehe die Schultern zu den Ohren. Atme weiter. Und lass wieder los, fühle nach. Deine Schultern sind ganz entspannt.

Füße

Ziehe die Zehen hoch, presse die Fersen in den Boden. Atme weiter. Lass ganz los, fühle nach. Deine Beine sind jetzt ganz entspannt.

→ Genieße die Entspannung für eine Weile nach den Übungen!

4) Gut gemacht! (R4)

Tipp: So wirst du schnell munter!

Klopfe sanft die Arme ab, zuerst den einen Arm von der Außenseite nach unten und dann die Innenseite hinauf. Zum Schluss klopfe auf deine Schulter und sage laut: „**Gut gemacht!**“

Jetzt klopfe den anderen Arm genauso ab.

5) Ich bin stark! (R5)

Klopfe sanft die Beine ab, zuerst die Außenseite der Beine hinunter bis zu den Füßen und dann die Innenseite wieder hinauf. Zum Schluss klatsche dir auf deine Oberschenkel und sage laut: „**Ich bin stark!**“

Einheit 3: MEINE SCHÄTZE

1) Meine Schatzsuche (W10:M)

Tipp: Die Schatzsuche macht dir bewusst, welche Schätze du in deinem Leben hast oder wofür du im Leben dankbar sein kannst.

Schätze können Dinge oder Menschen in deinem Leben sein, die du besonders gern magst, du fühlst dich sehr wohl, wenn du an sie denkst (z.B. Familie, Haustier, Zuhause, Urlaub).

Was sind deine Schätze?

Gehe auf Schatzsuche, nimm dir Zeit und versuche deine Schätze jetzt zu finden.

Magst du uns von deinen Schätzen erzählen? Du kannst sie aufzeichnen oder sie in eine Schatzliste schreiben.

→ Schätze sind wichtig im Leben, du kannst an sie denken, wenn es dir einmal nicht so gutgeht!

2) Mein Körper - mein Schatz (W12, W13, W14)

Tipp: Der Körper ist dein Schatz, bewege ihn sanft und achtsam.

Stell dich locker hin. Die Atmung begleitet deine Bewegungen.

Fußkreise:

Kreise mit einem Fuß zuerst nach links und dann nach rechts. Dann wechsele das Bein. Ein Fußkreis, ein Atemzug.

Beckenkreise:

Kreise mit dem Becken zuerst in die eine, dann in die andere Richtung. Ein Beckenkreis, ein Atemzug.

Handkreise:

Kreise die Hände zuerst nach außen und dann nach innen. Du kannst die Arme dabei zur Seite, nach oben oder unten bewegen.

Ein Handkreis, ein Atemzug.

3) Body-Brain. Scan (E11)

Tipp: Gehe in Gedanken langsam deinen Körper durch und lasse alle Anspannung mit der Ausatmung los. Bleibe in der Entspannungsphase immer ein paar Augenblicke.

Die Kinder sitzen oder liegen bequem auf einer Matte.

Bewege deine **Füße und Zehen**, wie geht es ihnen gerade? Schicke deinen Atem zu ihnen, atme einmal tief ein und aus. Deine Füße und Zehen sind jetzt ganz entspannt.

Bewege deine **Beine**, wie fühlen sie sich an? Schicke deinen Atem zu ihnen, atme einmal tief ein und aus. Deine Beine sind jetzt ganz locker.

Bewege jetzt deine **Hände und Finger**, wie geht es ihnen jetzt? Schicke deinen Atem zu ihnen, atme einmal tief ein und aus. Deine Hände und Finger sind jetzt ganz entspannt.

Denke an deinen **Bauch**, wie geht es ihm jetzt? Schicke deinen Atem zu ihm, atme einmal tief ein und aus. Dein Bauch ist jetzt ganz entspannt.

Bewege deine **Schultern**, wie geht es ihnen jetzt? Schicke deinen Atem zu ihnen, atme einmal tief ein und aus. Deine Schultern sind jetzt ganz locker.

Öffne und schließe deinen **Mund**, wie geht es ihm im Moment? Schicke deinen Atem zu deinem Mund, atme einmal tief ein und aus. Dein Mund ist jetzt ganz entspannt.

Öffne und schließe deine **Augen**, wie geht es ihnen im Moment? Schicke deinen Atem zu deinen Augen, atme einmal tief ein und aus. Jetzt ist dein ganzes Gesicht entspannt.

→ Dein ganzer Körper ist jetzt ganz entspannt und locker, genieße dieses Gefühl!

4) Chamäleon, Schnecke (R8, R9)

Tipp: Die Übung ist am besten ohne Schuhe, damit besser wahrgenommen werden kann.

Versuche auch deine Atmung wahrzunehmen, verändert sie sich mit so langsamen Bewegungen?

Chamäleon

Beginne ganz langsam zuerst ein Bein und dann das andere zu heben, so als würdest du ganz langsam am Stand gehen.

Schnecke

Gehe jetzt ganz langsam, im Schneckentempo, einen Schritt nach vorne. Dann bleibe stehen und versuche ganz langsam rückwärts zu gehen.

5) Tiger, Gepard (R10, R11)

Tipp: Versuche mit den Schritten fließend ein und wieder auszuatmen.

Tiger

Schleiche dich wie ein Tiger an: Gehe frei im Raum drei Schritte und atme dabei ein, dann gehe drei Schritte und atme wieder aus.

Gepard

Ein Gepard kann noch mehr: Er kann drei Schritte einatmen und sogar vier Schritte ausatmen!

Einheit 4: KRAFT - TANKEN

1) Stärkenreise für mich (W16:M)

Tipp: Wir gehen auf Stärkenreise, um deine Stärken und Begabungen zu entdecken!

Du bist mit vielen Stärken auf die Welt gekommen. Wir wollen sie wieder entdecken, auch wenn sie noch tief vergraben sind!

Geht auf eine Reise durch den Raum und überlegt, welche Stärken ihr habt.

Dann setzt euch in einen Kreis und jeder, der gerne möchte erzählt von seinen Stärken in der Gruppe.

→ Es ist gut, wenn du deine Stärken kennst, sie können dir viel Kraft geben!

2) Stärkenreise für dich (W17)

Tipp: Wir gehen jetzt auf Stärkenreise für unsere Freunde und finden ihre Stärken und Begabungen! Diese Übung eignet sich am besten für die älteren Kinder.

Geht gemeinsam, zu zweit auf eine Entdeckungsreise und überlegt die Stärken des/der anderen. Ihr könnt euch an der Hand halten. Nehmt aufeinander Rücksicht und seid achtsam.

Nun setzt euch wieder in den Kreis und sagt euch gegenseitig die Stärken, die ihr beim anderen entdeckt habt.

→ Schön, wenn du anderen helfen kannst, ihre Stärken zu entdecken!

3) Mein Kraftplatz (E12)

Tipp: Denke an einen schönen Ort und fühle so richtig, wie gut es dir dort geht.

Die Kinder sitzen oder liegen bequem auf Matten und können die Augen schließen, wenn sie wollen. Was ist ein Kraftplatz, welche Kraftplätze kennst du?

Denke an einen sehr schönen Platz, an dem du dich sehr wohl fühlst.

Lege deine Hände auf die Augen. Was ist zu **sehen** an deinem Lieblingsort?

Lege deine Hände auf deine Ohren. Was kannst du an dem schönen Platz **hören**?

Lege nun deine Hände auf deine Nase. Was kannst du **riechen** an deinem Lieblingsplatz?

Lege jetzt deine Hände auf deine Herzgegend. Was **fühlst** du an deinem Lieblingsort?

Nimm deinen Kraftplatz jetzt als Ganzes wahr, was kannst du dort **sehen, reichen, hören, fühlen**? Atme ein-, zweimal tief ein und wieder aus und genieße dieses schöne Gefühl!

Dann strecke, dehne dich und bewege dich wieder (und öffne die Augen).

→ Du kannst immer wieder in Gedanken zu diesem schönen Ort zurückkommen, er wird dir immer wieder Kraft geben!

4) Kasperl (R14)

Tipp: Drehbewegungen bringen viel Energie und aktivieren mit dem Klatschen zusätzlich!

Die Kinder stellen sich mit etwas Abstand zueinander im Raum auf.

Drehe deinen Oberkörper zur einen und zur anderen Seite. Schwinge die Arme locker mit, bis sie vorne auf den Bauch und hinten auf den Rücken klatschen. Die Füße bleiben gut verwurzelt am Boden.

Dann lass die Bewegung wieder kleiner werden und ausklingen.

Zum Schluss komm ganz zur Ruhe und lege deine Hände auf deinen Bauch.

5) Baby-Gorilla (R15)

Tipp: Was ist denn ein Gorilla? Wer hat schon einmal einen im Zoo gesehen?

Stelle dir vor, ein Gorilla zu sein. Klopfe leicht mit den Fäusten auf deine Brust. Mache dazu Geräusche wie ein Baby-Gorilla.

Einheit 5: Glückskind und Miesepeter

1) Glückskind und Miesepeter (W22:M)

Tipp: Durch die Körperhaltung kann die Stimmung ausgedrückt werden.

Geht durch den Raum und versucht darzustellen:

Miesepeter

Gehe zuerst wie ein Miesepeter durch den Raum und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht. Schlurfender Schritt, Schultern hinaufgezogen, Rücken krumm, Mundwinkel hinuntergezogen, schaue andere böse an.

Wie fühlst du dich als Miesepeter? „Mir geht es schlecht“, „Keiner mag mich!“

Glückskind

Dann gehe wie ein Glückskind durch den Raum und nimm genau wahr, was in deinem Körper und Geist vor sich geht. Federnder Schritt, Rücken gerade, Brust herausgestreckt, Schultern locker, Mundwinkel nach oben gezogen, Blick nach vorne, schau andere fröhlich an, lächle ihnen zu.

Wie fühlst du dich als Glückskind? „Ich schaffe das!“, „Mir geht es gut!“

- Alleine durch die Haltung deines Körpers kann deine Stimmung verändert werden!
- Auch an deinen Mitmenschen kannst du schnell erkennen, wie es ihnen geht:
 - Ist die Haltung aufrecht, lächelnd – geht es dem anderen gut?
 - Ist sie gebückt, die Mundwinkel heruntergezogen – geht es dem anderen schlecht?
- Frage, ob du helfen kannst, wenn du siehst, dass es dem/der anderen nicht gut geht!

2) Ich vertraue dir blind (W23)

Tipp: Vertrauen entwickelt sich durch eine positive Beziehung zu anderen Menschen, die dich liebevoll behandeln, ermutigen und dir Sicherheit geben.

Geht zu zweit zusammen. Der/die Hintere legt eine Hand auf die Schulter der/des Führenden und geht achtsam durch den Raum.

Wenn sich der/die Hintere sicher fühlt, schließt er/sie die Augen. Der/die Führende leitet den/die „blinde/n“ PartnerIn vorsichtig, mit langsamen Schritten durch den Raum.

Bleibt nach einer Zeit stehen und der/die Geführte wechselt die Hand.

Dann bleibt stehen und wechselt: der/die Geführte wird zum/zur Führenden.

→ Vertrauen wird durch liebevollen Umgang aufgebaut!

3) Shiatsu Ich und Du (E14)

Tipp: Die Berührung erfolgt im Shiatsu mit sanftem Druck und sehr achtsam.
Zwei Kinder gehen zusammen, ein Kind sitzt am Sessel, das andere steht.

Regeln: Shiatsu-GeberIn

Frage vor Beginn, ob du berühren darfst.

Frage bei jeder Übung, ob die Berührung so angenehm ist.

Regeln: Shiatsu-NehmerIn

Sage, wenn du eine Berührung gar nicht willst!

Sage, wenn eine Berührung gut ist oder du sie anders haben willst.

Wärme deine Hände am Anfang, indem du sie fest aneinander reibst.

Es tut gut, mit warmen Händen berührt zu werden!

Schultern: Lege deine Hände sanft eine Weile auf die Schultern des anderen Kindes.

Ohren: Streiche sanft die Ohrränder des anderen Kindes aus.

Hände: Nimm eine Hand des anderen Kindes und massiere sie sanft. Danach die andere.

Bärentatzen: Die Hände wandern wie Bärentatzen den Rücken des anderen Kindes hinunter und hinauf.

Samtpfoten: Die Hände wandern wie Samtpfoten einer Katze, den Rücken des anderen Kindes hinunter und hinauf.

Rücken: Streiche zum Schluss sanft den Rücken des anderen Kindes aus.

→ Berührung, die du gerne magst, tut dir gut!

4) Wassertropfen (R21)

Tipp: Berührung tut auch selbst gut!

Streiche mit sanftem Druck deine Finger aus, von der Handinnenfläche bis zu den Fingerspitzen. Dann beklopfe mit deinen Fingerspitzen dein Gesicht und deinen gesamten Kopf mit sanftem Druck, wie Wassertropfen.

5) Haarkamm (R22)

Tipp: Das tut sehr gut!

Fahre, wie mit einem Haarkamm, mit den Fingern durch deine Haare über den ganzen Kopf. Zum Schluss streiche sanft die Ränder deiner Ohren aus.

Einheit 6: VITAL4HEART - LEBENSFREUDE

1) Mimik und Gestik (W33:M)

Tipp: Wir lernen eine eigene Sprache, die auf der ganzen Welt verstanden wird.

Die Kinder sitzen in einem Kreis und überlegen gemeinsam, wie sie Gefühle wie **Freude, Überraschung, Angst, Trauer und Ärger** mit dem Gesichtsausdruck und der Körperhaltung darstellen können.

→ In großen Gruppen ist diese Art der Verständigung wichtig. Es ist eine Sprache ohne Worte!

2) Unsere Mimik und Gestik (W34)

Tipp: An dem Gesichtsausdruck und der Körpersprache kannst du erkennen, wie sich jemand anderer fühlt und was er denkt.

Kannst du es erraten, wie sich jemand anderer fühlt?

Jedes Kind überlegt sich ein Gefühl, das es gut kennt (**Freude, Überraschung, Angst, Trauer und Ärger**) und stellt es mit Gesichtsausdruck und Körpersprache dar. Die anderen versuchen zu erraten, wie sich das Kind fühlt, was es denkt.

- Du zeigst mit Gesichtsausdruck und Körpersprache, wie es dir gerade geht.
- Du kannst daran aber auch erkennen, wie es gerade anderen geht, was sie fühlen und was sie gerade denken!

3) Vital4Heart.Tanz (E31, E32)

Tipp: Tanzen ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis!

Die Kinder stehen mit etwas Platz frei im Raum.

Vital-4Heart

Gehe einen Schritt nach rechts, klatsche und sage „Vital“.
Gehe einen Schritt nach links, klatsche und sage „4Heart“.
Gehe einen Schritt nach vor, klatsche und sage „Vital“.
Gehe einen Schritt zurück, klatsche und sage „4Heart“.

Vi-tal-4-Heart

Gehe vier Schritte nach rechts und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 – Heart.
Gehe vier Schritte nach links und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 – Heart.
Gehe vier Schritte nach vor und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 – Heart.
Gehe vier Schritte zurück und sage bei jedem Schritt eine Silbe: Vi - tal - 4 – Heart.
Dann wiederhole die Übung und klatsche dazu bei jedem Schritt.

→Tanzen bringt Freude und Entspannung!

4) Fußplattler: Clap your hands (R31)

Tipp: Die Kinder stehen mit etwas Platz im Raum. Wiederhole die Übungen ein paar Mal.

Klatsche vor und hinter deinem Körper einmal in deine Hände.

Klatsche abwechselnd einmal unter deiner rechten und einmal unter der linken Kniekehle.

Dann klatsche vor und hinter deinem Körper einmal in die Hände und bei jedem zweiten Mal abwechselnd einmal unter deiner linken Kniekehle und das nächste Mal unter deiner rechten Kniekehle.

5) Fußplattler: Clap and step - Hand and heels (R32, R33)

Tipp: Tanzschritte, die Spaß machen und aktivieren!
Wiederhole die Übungen einige Male.

Klatsche mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel und anschließend mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.

Klatsche vor deinem Körper mit deiner rechten Hand auf die linke Ferse und mit der linken Hand auf die rechte Ferse.

Dann wechsele und klatsche hinter deinem Körper mit der rechten Hand auf die linke Ferse und mit der linken Hand auf die rechte Ferse.

→Wenn du die Übungen gut kannst, kannst du alle kombinieren!