



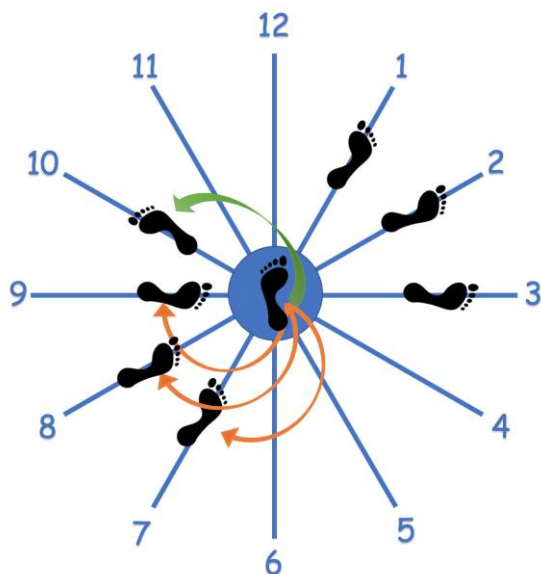
It's time for lungen



Lungen (Ausfallschritte) sind eine grundlegende Bewegung des Menschen.

Stelle dir vor, dass du wie auf einer Uhr jede volle Stunde im Uhrzeigersinn abwandern möchtest.

Stelle dich mit beiden Füßen in die Mitte der Lunge-Uhr (auf den Drehpunkt der Zeiger). Mache einen Ausfallschritt mit deinem **rechten Fuß** auf die Linie, die zu 1 Uhr zeigt. Wähle eine Schrittlänge, die für dich natürlich ist (nicht zu kurz, nicht zu lang). Der linke Fuß bleibt in der Mitte stehen. Drücke dich mit dem rechten Bein vom Boden ab und stelle dich wieder mit beiden Füßen in die Mitte. Verahre so für alle vollen Stunden. Achtung: Ab 7 Uhr musst du dein **Bein hinter dem Rücken entlang führen**. Ab 10 Uhr kannst du dein Bein wieder **vor dem Körper entlang führen**.



Nachdem du die Uhr mit dem rechten Fuß abgewandert bist, wechsle nun zum **linken Fuß** und wandere die vollen Stunden ab.