

Der Pinguin-Gang – Sicher auf Eis gehen



Normalerweise liegt der Körperschwerpunkt beim Gehen genau in der Körpermitte, verteilt auf beide Beine.



Die Beine stehen nicht im rechten Winkel zum Boden, wenn sie das Körpergewicht tragen. Auf Eis kann dies zu schweren Stürzen führen.



Um sicher auf Eis zu gehen, sollte der Körperschwerpunkt immer genau über dem vorderen Bein ausgerichtet sein. Der Fuß setzt mit ganzer Sohle auf. Die Schritte sind klein und langsam.

Der Pinguin macht es vor.

Unser Tipp: Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären ein Pinguin. Bewegen Sie sich – wie er – im Pinguin-Gang