

Gleichgewichtsübungen - Blatt 1

Bitte stellen Sie sich hinter einen Stuhl, um sich bei Bedarf an der Lehne festhalten zu können - die Knie sind weich

1) Sie verlagern im Stehen das Gewicht vom rechten auf den linken Fuß und zurück

- eher mit dem ganzen Körper
- eher vom Becken aus

(stellen Sie sich vor, das Becken schiebt einen Luftballon zur Seite)



2) Sie gehen langsam auf der Stelle - am Anfang heben Sie nur die Fersen, dann verlassen auch die Zehen den Fußboden, gegen Ende können Sie Sie dabei auch die Knie etwas mehr heben.



3) Sie verlagern das Gewicht (vom Becken aus) auf den linken Fuß und drücken mit den Zehen des rechten "eine Zigarette aus" (die Ferse pendelt dabei nach außen und innen) - andere Seite



4) Sie stellen sich etwas mehr zur rechten Stuhlseite, halten sich ggf. mit der linken Hand fest, gehen in eine Schrittstellung und verlagern das Gewicht vom vorderen zum hinteren Bein und zurück - andere Seite



5) Sie stehen auf einem Bein (Fuß) und malen mit dem anderen Fuß kleine oder größere Kreise auf den Boden - die Ferse malt, der große Zeh, der kleine Zeh - geht das auch ohne Hinschauen - mit Blick geradeaus? - andere Seite

