

Gleichgewichtsübungen - Blatt 2

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

6) Sie verlagern im Stehen das Gewicht vom Becken aus auf den linken Fuß und putzen mit der rechten Fußsohle (oder mit dem Ballen) "einen unsichtbaren Fleck" vom Boden weg - mit mehr oder weniger Druck. Ab und zu suchen Sie mit dem rechten Fuß eine "neue Putzstelle" - andere Seite



7) Sie legen vor Ihre Füße (Zehen) 2 Bierdeckel oder Postkarten. Sie können zu einer Musik abwechselnd mit den Zehenspitzen (Ballen) auf, neben oder über die Karten tippen - Erfinden Sie Ihren "Kartentanz".



8) Sie verlagern das Gewicht vom Becken aus auf den linken Fuß und bewegen den rechten am Boden "wie einen Scheibenwischer": die Ferse ist "festgeklebt", der Fuß streicht nach innen und außen - dann sind die Zehen "festgeklebt" und die Ferse streicht nach innen und außen - Seitenwechsel - auch im Sitzen



9) Sie massieren sich mit einem kleinen Ball (Tennisball, ...) im Stehen eine Fußsohle bei angenehmen Druck, auch die Ferse (Zehen stehen) und den Bereich der Zehen. Alternativ können Sie die Fußsohle auch auf zusammengerollten Socken drücken/aktivieren - Wechsel. Das ist auch im Sitzen möglich.

