

Gleichgewichtsübungen - Blatt 4

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

10) Sie sitzen auf einem Stuhl und cremen sich genussvoll den linken Fuß ein (oder massieren den linken Fuß) - Dann stellen Sie sich parallel hinter den Stuhl und verlagern Ihr Gewicht von links nach rechts - haben Sie im linken Fuß ein besseres Gleichgewichtsgefühl?



11) Hinter dem Stuhl liegt ein zusammengerolltes Handtuch. Sie stehen mit der rechten Seite zur Lehne und gehen mit dem rechten Fuß auf der Rolle und mit dem linken daneben in sehr kleinen Schritten von einem Ende zum anderen und vorsichtig rückwärts zurück - die rechte Hand sichert auf der Lehne



12) Sie stehen parallel hinter dem Stuhl und bewegen abwechselnd rechts und links die Zehen zur Fußsohle und setzen sie wieder zurück (*Bild: Sand am Strand mit den Zehen fassen*) -



Gleiche Aufgabe in Schrittstellung, das Gewicht bleibt auf dem hinteren Bein, nur mit dem vorderen "Sand fassen", loslassen, wiederholen - Seitenwechsel

13) Sie drehen sich im Stehen nach re, schauen nach re und zurück zur Mitte - die linke Hand ist immer auf der Lehne - nur die Augen nach re drehen + zurück - nur Kopf und Augen nach re drehen - Kopf, Augen und Schultern nach re, -"alles" dreht - wie vorher + Becken + Beine sind beteiligt (Knie weich) - Kopf bleibt, nur der "Restkörper" dreht nach re und zurück - s. 2. Foto - wie verlagert sich Gewicht an den Füßen? - nach re und li drehen - was geht leichter?



jede Bewegung 3 - 5x

© Klaus Gebauer, Sportpädagoge