

# Übungen für das Gleichgewicht

Zum Aufwärmen legst Du dir eine schöne flotte Musik auf und läufst dabei auf der Stelle, tanzst, machst Bewegungen, die Du aus der Gymnastik kennst, legst Dir Mikrofasertücher unter die Füße und gleitest durch Deine Wohnung (geht nur bei glatten Fußboden) ... für ca. 5 Minuten oder auch länger.

Nun holst Du dir eine instabile Unterlage z.B. ein Balkkissen, Kissen oder gerollte Decke.

1. Stelle Dich beidbeinig auf die Unterlage und halte das Gleichgewicht.



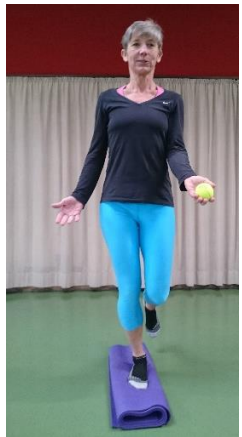
2. Stelle dich beidbeinig auf die Unterlage und mache Kniebeugen.



3. Stelle dich einbeinig auf die Unterlage und halte das Gleichgewicht und wechsele dann das Standbein.



4. Wie 3. und werfe und fange einen Ball, geknäulte Serviette o.ä. mit einer Hand und wechsele dann das Standbein und die Hand.



5. Stelle einen Fuß auf die Unterlage und den anderen dahinter auf den Boden (Großer Schritt). Drücke Dich nun auf das Bein auf der Unterlage nach oben und hebe das hinter Bein gestreckt an. Die Arme werden nach schräg oben genommen („Superman“). Wechsele dann die Beine.



6. Stelle einen Fuß auf die Unterlage und den anderen Fuß auf den Fußboden daneben (Grätsche). Gleiche den Höhenunterschied durch Beugen des Knies des erhöhten Beines aus, dass das Becken waagrecht ist. Nun mache wieder Kniebeugen mit waagrechttem Becken – beide Beine werden gleichmäßig belastet. Wechsle dann die Beine.



Die Übungen 1. & 3. & 4. probierst Du 1 Minute zu halten, machst 20 Sekunden Pause und wiederholst die Übungen 3mal.

Bei den Übungen 2. & 5. & 6. machst Du jeweils 15 Wiederholungen, 20 Sekunden Pause und wiederholst die Übungen 3mal.

Viel Spaß dabei 😊 Conny Goldbach