

Balanceübungen

Der Einbeinstand



Stelle dich bei dieser Übung auf ein Bein. Versuche, die Balance zu finden und bleibe für wenige Sekunden in dieser Position. Wechsle nun die Seite und stelle dich auf das andere Bein. Bleibe wieder für einige Sekunden in der Position. Etwas schwieriger wird es, wenn du die Augen schließt oder indem du das Bein, welches sich in der Luft befindet, hoch- und runterbewegst. Achte darauf, das Bein nicht abzusetzen.

Stelle dich mit beiden Beinen auf den Boden. Mache mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne und mit dem linken Bein einen nach hinten. Lege die Hände auf die Hüften, senke das Becken und bringe das rechte Bein in einen 90-Grad-Winkel. Bringe das linke Bein mit dem Knie fast bis zum Boden. Der Po befindet sich etwa auf Kniehöhe des rechten Beins. Halte diese Position zehn Sekunden. Richte dich dann wieder auf wechsle mit dem anderen Bein in den Ausfallschritt.

Der Ausfallschritt



Das Hochseil



Bei dieser Übung stellst du dir eine Linie auf dem Boden vor. Setze nun Fuß vor Fuß auf den Boden. Wichtig dabei ist, dass die Ferse des vorderen Fußes die Zehen des hinteren berührt. Laufe nun mehrere Schritte vorwärts. Auch hier kannst du die Augen schließen und so die Schwierigkeit erhöhen. Achte darauf, Hindernisse aus dem Weg zu räumen, sodass du nicht stolperst. Wiederhole die Übung und verlängere die gegangene Strecke von Mal zu Mal.

Balanceübungen

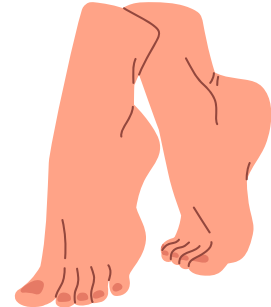
Der Vierfüßlerstand



Diese Übung auf einer Matte oder einem Teppich ausführen. Auf dem Boden auf allen Vieren knien, den linken Arm nach vorne stecken. Gleichzeitig das rechte Bein heben und nach hinten ausstrecken. Versuche nun, das Gewicht gut auf die Handfläche und das Knie auf dem Boden zu verteilen und dabei die Balance zu halten. Halte diese Stellung für mindestens zehn Sekunden und wechsle dann die Seiten.

Für den Fersenheber stellst du dich aufrecht und hüftbreit hin. Löse nun sanft die Fersen beider Füße vom Boden und stelle dich auf die Zehenspitzen. Stelle dich nun wieder auf den Boden und wiederhole diese Bewegung mehrmals. Solltest du standfest sein, kannst du das Tempo erhöhen. Bist du dir unsicher, greife einen festen Gegenstand oder balle die Hände zu Fäusten.

Der Fersenheber



Die Standwaage



Verlagere das Körpergewicht auf das linke Bein und hebe dein rechtes Bein, strecke es nach hinten und bringe den Oberkörper nach vorne. Für mehr Balance kannst du die Arme ausstrecken. Dein Rücken und dein rechtes Bein bilden in der Endposition eine Waage. Halte die Position für etwa 10 bis 15 Sekunden. Wiederhole die Übung und wechsle anschließend das Standbein.