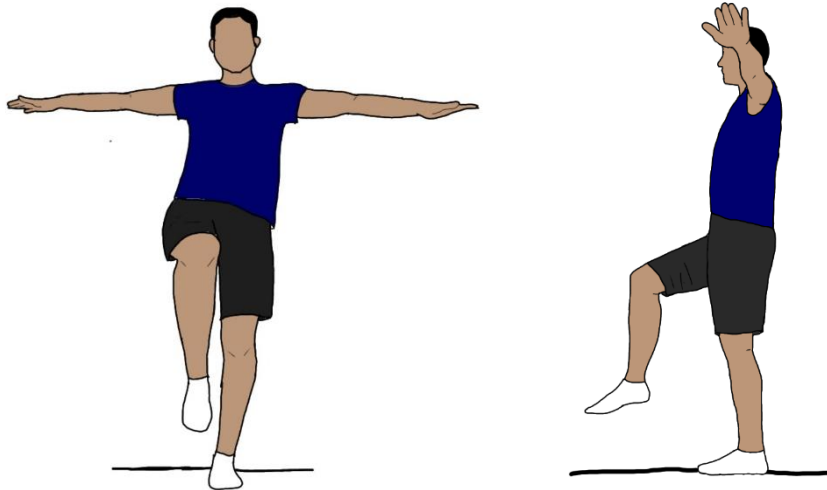


Übungen für das Gleichgewicht

Übung 1 – Einbeinstand

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen, je 20 – 30 Sekunden halten

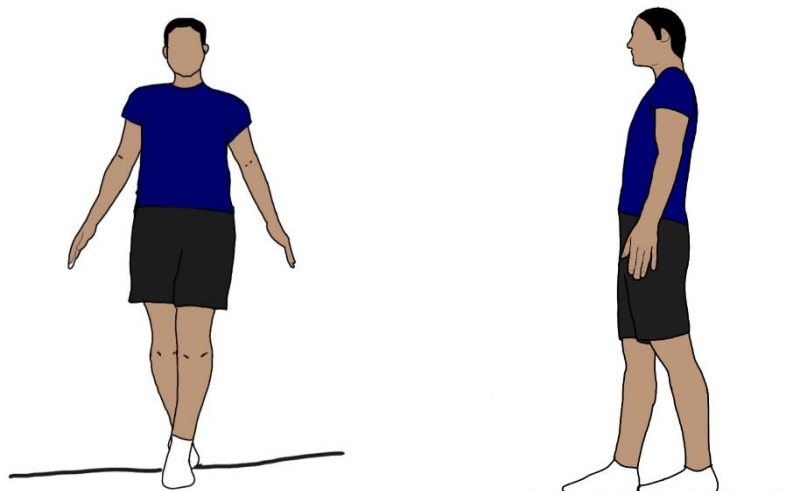


Schwierigkeit erhöhen

- Augen schließen
- Kopf in den Nacken legen
- Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken legen

Übung 2 – Linienstand

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen; je 20 – 30 Sekunden halten

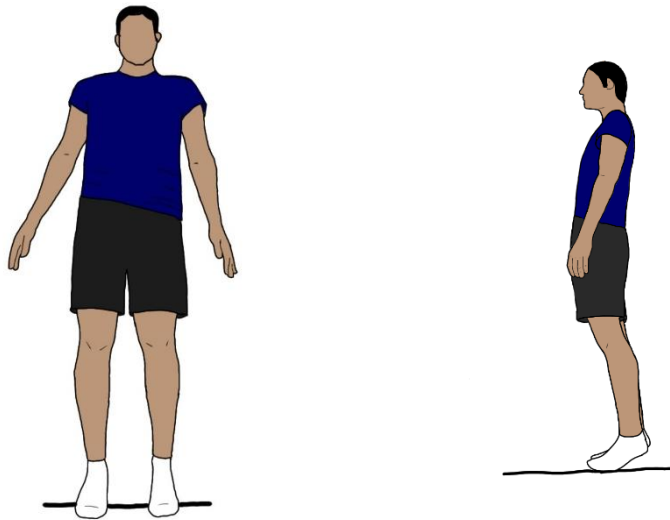


Schwierigkeit erhöhen

- Augen schließen
- Kopf in den Nacken
- Kopf mit geschlossenen Augen in den Nacken

Übung 3 – Zehenstand

8 x wiederholen, 5 Sekunden halten



Schwierigkeit erhöhen

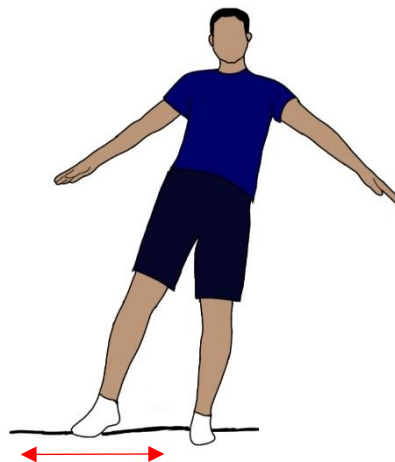
- Auf und ab wippen
- Untergrund: Kissen/ zusammengelegtes Tuch
-

Schwierigkeit verringern

- Beine hüftbreit auseinander
- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Übung 4 – Seitliches Beinanheben

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen; je 10 – 20 x anheben



Schwierigkeit erhöhen

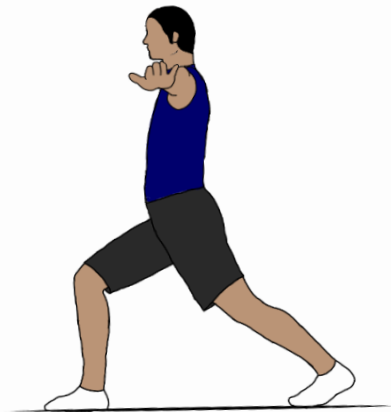
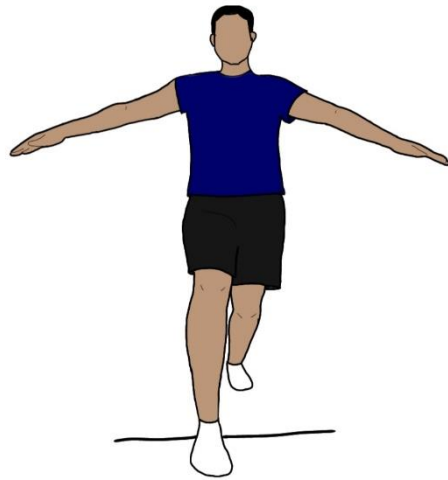
- Augen schließen
- Kopf in den Nacken

Schwierigkeit verringern

- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Übung 5 – Ausfallschritt

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen; je 20 – 30 Sekunden halten



Schwierigkeit erhöhen

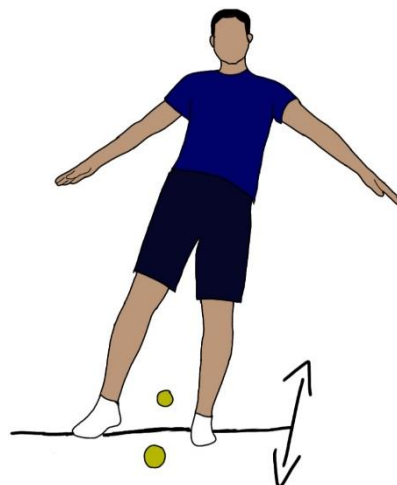
- Beide Füße auf eine Linie stellen
- Augen schließen
- Oberkörper seitlich drehen
- Vorderen/hinteren oder beide Füße auf ein Kissen/Tuch stellen

Schwierigkeit verringern

- Füße auseinanderstellen
- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Übung 6 – Bein vor/zurück

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen; je 10 – 20 x anheben



Schwierigkeit erhöhen

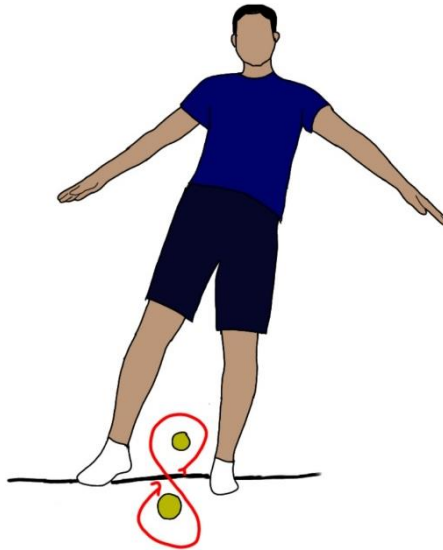
- Augen schließen
- Kopf in den Nacken

Schwierigkeit verringern

- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Übung 7 – 8er-Bewegung

Pro Seite 2 – 3 x wiederholen; 8er 5 x je Bein



Schwierigkeit erhöhen

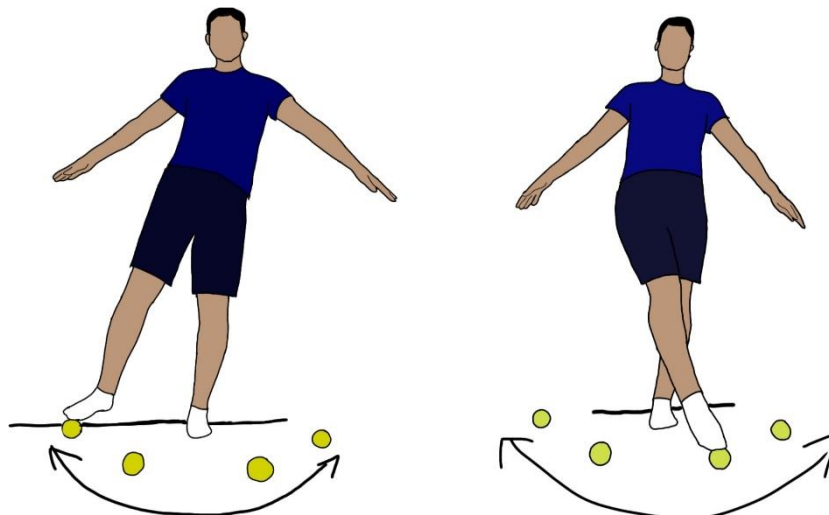
- Augen schließen

Schwierigkeit verringern

- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Übung 8 – Einbeinstand im Bogen

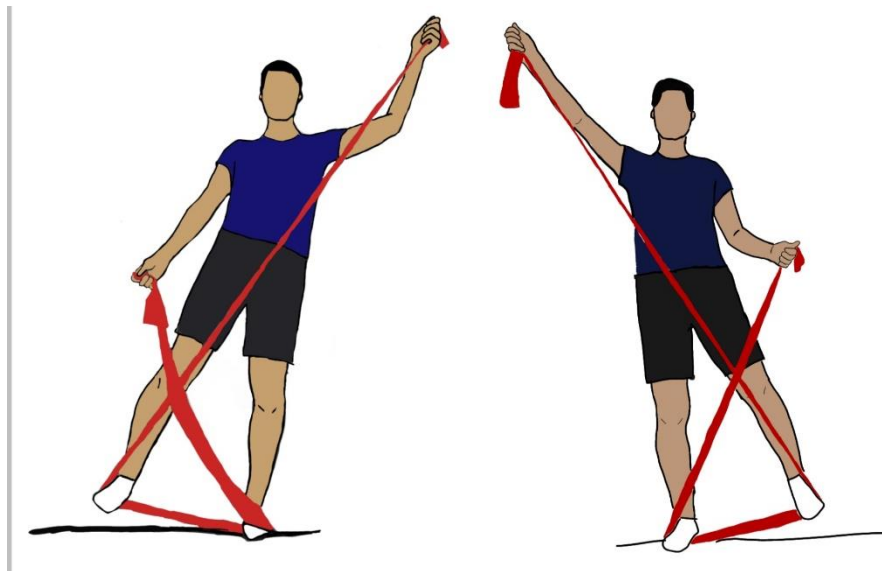
2 Durchgänge je Bein; 5 x wiederholen



Fortgeschrittene Übung
4 Bälle notwendig

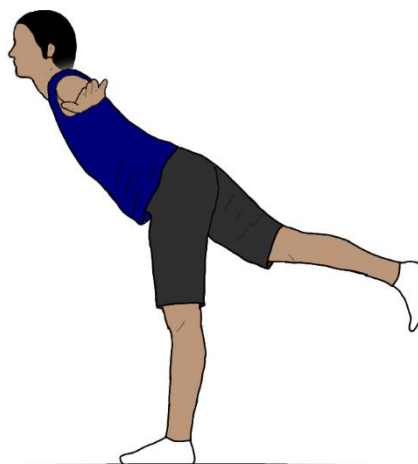
Übung 9 – Diagonales Kreuz mit Theraband

Pro Seite 8 x wiederholen; 2 Sekunden halten



Übung 10 – Standwaage

4 x wiederholen, 10 - 20 Sekunden halten



Schwierigkeit erhöhen

- Augen schließen
- Oberkörper weiter vor, Bein höher

Schwierigkeit verringern

- Punkt an der Wand fixieren
- An Stuhllehne o. Ä. festhalten
- Arme seitlich ab strecken

Fortgeschrittene Übung