

GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN



Übung 1 ZEHENSTAND

- Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander
- Heben Sie Ihre Fersen an und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Zehen
- Halten Sie diese Position für 2 Sekunden
- Senken Sie Ihre Fersen langsam ab
- 10 mal wiederholen



Übung 2 FERSENGANG

- Stehen Sie aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander
- Heben Sie Ihre Zehen an, ohne dabei das Gesäß nach hinten zu schieben, und gehen Sie 10 kleine Schritte auf den Fersen
- Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung und kehren Sie zu Ihrem Ausgangspunkt zurück



Übung 3 BEIN SEITLICH HEBEN

- Auf ein Bein stellen – sollten Sie nicht sicher frei stehen können, halten Sie sich an einer Wand oder an einem Stuhl fest.
- Das freie Bein langsam seitlich anheben und langsam wieder senken
- Mit beiden Beinen 8 Wiederholungen machen



Übung 4 KNIE HOCHZIEHEN

- Auf ein Bein stellen
- Das Knie des freien Beines hochziehen und langsam wieder senken
- Mit beiden Beinen 8 Wiederholungen machen



Übung 5 BEIN SCHWINGEN

- Auf ein Bein stellen
- Das freie Bein behutsam vor und zurück schwingen
- Führen Sie 10 Schwünge mit diesem Bein durch
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein



Übung 6 AUSFALLSCHRITT

- Aufrechter Oberkörper, Hände auf den Hüften aufstützen
- Im Ausfallschritt vorwärts bewegen