



BALANCE & GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

Ausgangslage:

Sie stehen mit beiden Füßen hüftbreit auseinander, die Spitzen sind parallel und richten sich nach vorne (beziehungsweise Sie sitzen auf einem Stuhl). Die Arme sind locker neben dem Körper. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Schultern sind breit.

Übung 1:

Heben Sie wechselhaft eine und dann die andere Ferse ab. Falls nötig, halten Sie sich an der Wand oder einem festen Stuhl. Die Knie richten sich nach vorne, Sie bemühen sich um eine fließende Bewegung im Tempo, die Fersen gehen nicht in die Seiten, aber direkt zur Decke.

Übung 2:

Schreiten Sie fließend mit einem Bein rückwärts, zuerst stützen Sie sich auf dem großen Zeh auf, dann auf dem ganzen Fuß, übertragen Sie das Gewicht, dann schieben Sie sich von dem großen Zeh ab und legen sie den Fuß fließend zurück, wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß. Das vordere Bein beugt das Knie nicht einwärts. Wiederholen sie ein paarmal.

Übung 3:

Schreiten Sie mit einem Bein vorwärts, die Füße sind hüftbreit auseinander. Übertragen Sie das Gewicht nach vorne, das Bein ist im Knie leicht gebeugt, das Knie richtet sich nach vorne. Hinten sind Sie auf der Spurze aufgestützt und Sie möchten den Körper zur Seite öffnen und das Becken drehen (Sie drehen sich von dem vorgestellten Bein zur Seite). Das Knie wird nicht einwärts gedreht, sondern das Becken wird zum Oberschenkel des vorgestellten Beins gedreht und quasi einwärts geschlossen. Sie atmen frei und das vorgestellte Bein bleibt fest an der Stelle. Die Übung mit dem anderen Bein machen und ein paarmal wiederholen.

Übung 4:

Sie benutzen einen Redondo Ball, der nur halb aufgeblasen wird. Sie stellen den Redondo Ball unter einen Fuß, drücken leicht und kreisen mit dem Fuß fließend auf einer und andere Seite. Die Arme sind frei, Sie drücken den stehenden Fuß vom Boden ab. Wiederholen Sie mit dem anderen Fuß.

Übung 5:

Sie greifen den Ball zwischen Zehen und bemühen sich, ihn anzuheben und wieder legen, Sie wechseln die Füße. Wenn es nicht geht, versuchen Sie zumindest, die Zehen des einen und anderen Fuß gegen den Ball zu drücken. Wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 6:

Atmen Sie frei und übertragen Sie das Gewicht vom Fuß zu Fuß. Der freie Fuß hebt sich vom Boden ab und geht ein bisschen zur Seite. Sie sind wie Puppen – Sie strecken den Kopf nach oben und bemühen sich, nicht zu beugen. Das stehende Bein fällt nicht in das Hüftgelenk.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

Übung 7:

Sie wählen das für Sie mehr stabile Bein aus. Sie stehen auf diesem Bein und strecken das freie Bein vorwärts und bemühen sich, mit der Spitze vor und hinter dem Körper zu klopfen. Übertragen Sie das Gewicht nicht auf die Spitze. Halten Sie Balance, das stehende Bein wackelt nicht. Je nach Möglichkeit verlängern Sie die Bewegung. Dann wechseln Sie die Beine.

Übung 8:

Übertragen Sie das Gewicht fließend auf den Füßen und kreisen Sie mit dem Rumpf (der Kopf malt einen Kreis auf der Decke) Sie atmen frei. Wiederholen Sie in der anderen Richtung.

Übung 9:

Sie heben ein Bein auf und beugen es im Knie. Die gleiche Hand legen Sie vom oben auf das Knie und drehen das Knie fließend zur Seite, ohne das Becken zu bewegen. Sie legen das Knie vorwärts zurück und den Fuß legen Sie zum Boden. Machen Sie die Übung mit dem anderen Bein und wiederholen Sie ein paarmal.

Übung 10:

Übertragen Sie das Gewicht auf ein Bein und heben Sie das andere Bein vom Boden ab, ziehen Sie leicht die Spitze heran und malen Sie eine fließende Acht (ein Ballen der Acht ist vor dem Körper und ein Ballen der Acht hinter dem Körper).