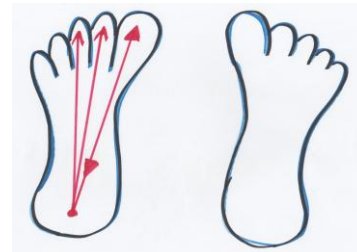


## Gleichgewichtsübungen - Blatt 5

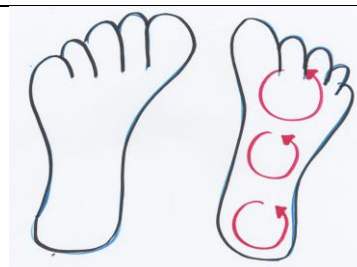
Bitte stellen Sie sich hinter einen Stuhl, um sich bei Bedarf an der Lehne festhalten zu können - Knie weich - Sie üben in Schuhen, mit Stoppersocken oder barfuß  
Wenn Sie Gewicht verlagern, spüren Sie, wie sich Druck unter den Fußsohlen verlagert. Diesen Druck können Sie steuern.

14) Sie stehen parallel und verlagern über das Becken das Gewicht (mehr) auf den linken Fuß. Dann erzeugen Sie durch Gewichtsverlagerung Drucklinien von der Fersenmitte zum großen Zeh und zurück (3x), dann von der Fersenmitte zum 2. Zeh usw. -



Seitenwechsel

15) parallel stehen, Gewicht re, Sie erzeugen Druckkreise (Gewicht vom Becken aus verlagern) unter der Fußsohle: mehr im Fersenbereich, in der Fußmitte, am Ballen - Seitenwechsel



16) Stellen Sie sich vor, hinten an der Ferse ist das Zifferblatt einer Uhr - wenn Sie die Ferse haben und senken, sind Sie von 12 nach 6 unterwegs, wenn Sie die Ferse auf halber Strecke nach innen und außen bewegen, von 9 nach 3 - Können Sie mit der re Ferse langsame Kreise unterschiedlicher Größe in beide Richtungen machen?



17) Sie stehen parallel hinter dem Stuhl und bewegen abwechselnd die Knie auf den Stuhl zu

- a) die Ferse hebt sich leicht
  - b) die Fußsohle bleibt am Boden
- welche Unterschiede spüren Sie?



18) Das Zifferblatt liegt außen an der linken Beckenseite - Sie bewegen die li Beckenaußenseite (Beckenkamm) etwas nach oben (zur Achsel) und unten (zum Fußboden - von 12 nach 6) und vor und zurück (von 3 nach 9), dann malt die Beckenkante Kreise - Richtungswechsel



Seitenwechsel