

Gleichgewichtsübungen - Blatt 6

Bitte stellen Sie sich hinter einen Stuhl, um sich bei Bedarf an der Lehne festhalten zu können - die Knie sind weich. Ein Teppich(-boden) ist für die Übungspraxis mit der Handtuchrolle (Badelaken) am geeignetsten (vgl. GG Blatt 4 / Übg. 11).

Wenn Sie wollen, machen vor und nach dieser Übungspraxis einen Gleichgewichts-Test (vgl. Hintergründe Blatt 5, Test A und B).

19) Hinter dem Stuhl liegen

2 zusammengerollte Handtücher.

Sie stehen mit der rechten Seite zur Lehne und gehen mit beiden Füßen jeweils auf einer Rolle in kleinen Schritten von einem Ende zum anderen und vorsichtig rückwärts zurück - die rechte Hand sichert auf der Lehne. Sie wiederholen das seitenverkehrt - die linke Hand sichert auf der Stuhllehne



20) Sie stehen mit der Vorderseite zur Lehne, halten sich "locker" fest und gehen/treten auf den beiden Rollen vor und zurück. Sie variieren bei den Wiederholungen den Kontakt/ Stützpunkt auf der Rolle: mehr in der Fußmitte, etwas mehr vorn, etwas mehr hinten



21) Sie stehen mit der Vorderseite zur Lehne auf einer Rolle und gehen mit den Fersen auf der Rolle von rechts nach links und zurück (*Zehen am Boden*), dann mit den Zehen/Ballen auf der Rolle auch von rechts nach links und zurück (*Fersen am Boden*)



22) Sie sitzen auf dem Stuhl und legen eine Handtuchrolle wie auf dem Foto. Sie stellen beide Fußsohlen auf die Rolle und setzen dann beide Fersen nach rechts, dann nach links auf usw., dann setzen Sie beide Fersen innen auf, dann beide nach außen usw. (*Zehen/Ballen immer auf der Rolle*)

