

# Gleichgewicht 3

Ein gutes Gleichgewicht ist im Alltag selbst bei kleinen Aktivitäten wichtig, um die Standfestigkeit bei alltäglichen Bewegungen zu gewährleisten. Die folgenden Übungen können Sie bequem in Ihren Alltag integrieren und bei regelmäßigem Üben werden Sie eine rasche Verbesserung feststellen. Wenn Sie noch ungeübt sind oder Gleichgewichtsprobleme haben, halten Sie sich gerne an einer Wand, Stuhl ab und lösen erst nach und nach diese kleine Unterstützung.

## Übung 1

Für diese Übungen benötigen Sie eine instabile Unterlage in Form eines zusammengerollten Handtuchs, einer zusammengelegten Decke oder einem Kissen. Stellen Sie sich auf Ihre instabile Unterlage und versuchen Sie möglichst ruhig zu stehen.

Steigerungen:

Tippen Sie mit der Fußspitze hinten auf den Boden.  
Tippen Sie mit der Fußspitze vor sich auf den Boden.  
Tippen Sie mit der Fußspitze rechts/ links neben sich auf den Boden.  
Versuchen Sie, alle drei Bewegungsrichtungen zu kombinieren.  
Schließen Sie dabei die Augen.

## Übung 2

Für diese Übungen benötigen Sie eine instabile Unterlage in Form eines zusammengerollten Handtuchs, einer zusammengelegten Decke oder einem Kissen sowie einen kleinen Ball oder ein Taschentuchpäckchen o.ä. Stellen Sie sich auf Ihre instabile Unterlage und versuchen Sie, möglichst ruhig zu stehen. Werfen Sie nun den kleinen Gegenstand vor sich in die Luft und fangen ihn wieder auf.

Steigerungen:

Werfen Sie mal höher, mal schneller, mal von rechts nach links.  
Versuchen Sie alles auf einem Bein.