

3047fit

Woche 12: Gleichgewicht

Die Gleichgewichtsfähigkeit brauchen wir im Sport aber auch im Alltag.

Die Fähigkeit nimmt ab, je älter wir werden. Daher lohnt sich ein Training.

Viel Spass und....bleibt gesund!

Die Übung auf der Langbank kann auch auf dem Boden geturnt werden.

KOORDINATION

Standwaage–Einbeinstad im Wechsel



Übungsbeschreibung

Aus der Standwaage das freie Bein nach vorne bringen und das Knie bis in die Horizontale heben. Aus dem aufrechten Stand, ohne das Bein abzustellen, zurück in die Standwaage wechseln.

Durchführungshinweise

Das Standbein nicht ganz durchstrecken und die Hüfte nicht ausdrehen.

KOORDINATION

Tandemgang



Übungsbeschreibung

Auf einer Linie die Ferse vor den Zehen des ersten Fusses aufsetzen und Hochgehen in den Zehenstand. Anschliessend den Körper wieder senken und den nächsten Schritt erneut direkt vor die Zehen setzen.

Durchführungshinweise

Der Oberkörper bleibt gerade und nach vorne ausgerichtet. Die Beine sind immer leicht gebeugt.

KOORDINATION

Halbe Drehung auf umgedrehter Langbank



Übungsbeschreibung

Auf einer umgedrehten Langbank während dem Gehen eine halbe Drehung machen. Zwischen den Drehungen immer wieder einige Schritte machen.

Durchführungshinweise

Die Richtungswechsel können als Schrittabfolge oder auf einem Fuss gedreht werden.

KOORDINATION

Einbeinzirkel



Übungsbeschreibung

Aufrecht auf einem Bein stehen. Das freie Bein vor dem Körper auf dem Boden aufsetzen und in einem Halbkreis von vorne nach hinten und wieder zurück führen.

Durchführungshinweise

Das Standbein ist leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Das freie Bein berührt nur jeweils vorne den Boden.

KRAFT

Storchenschritte



Übungsbeschreibung

Einen grossen Schritt vorwärts machen, den Körper absenken und anschliessend wieder aktiv hochdrücken. Einen weiteren Schritt vorwärts gehen und dasselbe wiederholen.

Durchführungshinweise

Der Oberkörper bleibt aufrecht. Das Knie bleibt nach vorne stabil und geht nicht über die Zehenspitzen hinaus.