

Gleichgewichts- und Körperspannungsübungen

1. Balancieren

Markiere dir auf dem Boden eine gerade Linie, die 5m lang ist (nutze breites Crep-Band für die Wohnung oder Kreide für den Boden außerhalb). Versuche auf dieser Linie zu balancieren, ohne dabei den Boden zu berühren:

- √
- | | | | | |
|---|---|----|----|---|
| a) Mit beiden Füßen vorwärts | [|]] |]] |] |
| b) Mit beiden Füßen rückwärts | [|]] |]] |] |
| c) Mit beiden Händen und beiden Füßen vorwärts | [|]] |]] |] |
| d) Mit beiden Händen und beiden Füßen rückwärts | [|]] |]] |] |

Geschafft? – dann hake (√) auf der rechten Seite in den Kästchen ab! Führe die Übungen möglichst in allen drei Wochen 1x durch.

2. Körperspannung

- a) **Versteinern:** Stelle dir Musik an und bewege dich in einem Raum. Lasse jemanden die Musik immer wieder ausschalten. In dem Moment, wo die Musik ausgeschaltet wird, versteinere deine Position und versuche sie zu halten bis die Musik wieder läuft. Falls möglich, lass den DJ überprüfen, ob du sicher stehst, indem er/sie dich leicht berührt. Alternativ kannst du auch einen Spiegel nutzen um dich selbst zu beobachten.
- b) **Hochhalte:** Bringe deine Arme in Hochhalte, gehe auf die Zehenspitzen und spanne deinen Körper an: Bauch einziehen, Gesäß anspannen, Knie und Knöchel zusammendrücken. Versuche diese Position mindestens **10-12 Sek.** zu halten. Nutze einen Spiegel zur Überprüfung, ob du vollständig angespannt bist oder lass deine Position von einer anderen Person kontrollieren.
- c) **Schubkarre:** Gehe in die „Schubkarrenposition“ (Hände auf den Boden, Partner nimmt gestreckte Beine in seine Hände). Spanne deinen Körper an (s. Hochhalte) – dein Partner soll nun eines deiner Beine loslassen. Versuche trotzdem in deiner Position zu bleiben.
Hinweis: Führe die Übung auf einer weichen Unterlage (z.B. Decke) durch.
- d) **Schubkarre rücklings:** Gehe in die „Schubkarrenposition“ (s.o.), jedoch mit dem Bauchnabel nach oben, sodass du deinen Partner anschauen kannst. Spanne deinen Körper an, denn dein Partner soll nun erneut eines der Beine loslassen und du dennoch verhindern, dass dein Fuß oder andere Körperteile außer deiner beiden Hände den Boden berühren.
Hinweis: Führe die Übung auf einer weichen Unterlage (z.B. Decke) durch.