Mirela Peter

Gleichgewichtsübungen

Übung 1 – Fersen heben und senken / Ballenstand

Ausgangsposition:	Stand, Füße hüftbreit, Arme lang neben dem Körper
Durchführung:	In den Ballenstand die Fersen vom Boden heben, Arme vor den Körper anheben, Handinnenfläche zeigen zu einander. Zurück zur Ausgangsposition, Fersen und Arme senken.
Wiederholungen:	20 WH – 3 Durchgänge
Variation:	Im Ballenstand bleiben und die Arme lang auf und ab im Wechsel bewegen.

Übung 2 – Bein heben und senken / angewinkelt

Ausgangsposition:	Stand, Füße hüftbreit, Arme seitlich bis zu den Schultern anheben, Handinnenfläche nach Oben zeigend, Gewicht auf das rechte Bein verlagern und halten.
Durchführung:	Das linke Bein angewinkelt anheben, Dabei die Arme nach oben führen, zurück zur Ausgangsposition.
	Das Bein wechseln.
Wiederholungen:	10 WH / Bein – 3 Durchgänge

Übung 3 – Bein anwinkeln und strecken

Ausgangsposition:	Stand, Füße hüftbreit, zum Ausbalancieren die Arme seitlich leicht anheben, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein angewinkelt anheben.
Durchführung:	Das linke Bein ausstrecken und anwinkeln, ohne den Fuß abzusetzen, das Körpergewicht bleibt auf dem rechten Bein verlagert, zurück zur Ausgangsposition.
	Das Bein wechseln.
Wiederholungen:	10 WH / Bein – 3 Durchgänge

Übung 4 – Bein seitlich heben und senken

Ausgangsposition:	Stand, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein zur Seite ausstrecken.
Durchführung:	Das linke Bein seitlich anheben und senken / das Bein wechseln.
Wiederholungen:	10 WH / Bein – 3 Durchgänge

Übung 5 – Leichte Standwaage

Ausgangsposition:	Stand, Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein nach hinten lang ausstrecken, Arme vorne parallel anheben.
Durchführung:	Das linke Bein anheben, dabei die Arme zur Decke führen, zurück zur Ausgangsposition.
	Das Bein wechseln.
Wiederholungen:	10 WH / Bein – 3 Durchgänge