

Balance und Koordination

ÜBUNG 1: Zehenspitzenstand

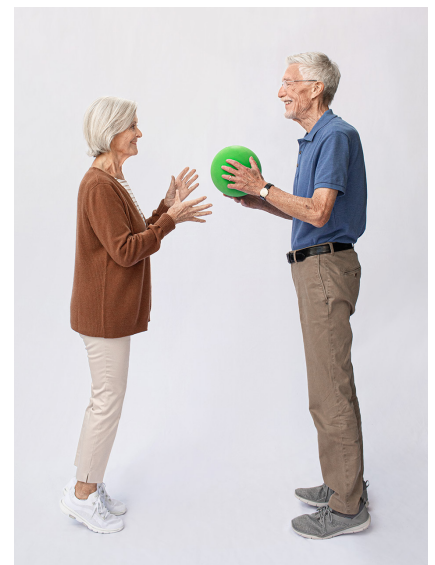
Trainingsinformationen

Hinweis: Diese Koordinationsübung ist geeignet für ältere Menschen in gutem körperlichem Allgemeinzustand.

Sie benötigen: Trainingspartner, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß)
Optional: Ball

Ziel der Übung: Training des Gleichgewichtssinnes und der Wadenmuskulatur

Dauer: Machen Sie drei Durchgänge mit jeweils fünf Wiederholungen. Denke Sie an kurze Pausen dazwischen.



Fotos: Fabian Stürtz

1. Stellen Sie sich Ihrem Partner gegenüber, etwa eine Armlänge sollte zwischen Ihnen Platz sein.
2. Stellen Sie sich nun langsam und konzentriert auf Ihre Zehenspitzen und halten Sie diese Position für einen Moment.
3. Zählen Sie in Gedanken bis drei. Dann setzen Sie die Füße kontrolliert wieder ab. Wiederholen Sie die Übung fünfmal.
4. Wenn Sie merken, dass Sie Mühe haben, das Gleichgewicht zu halten, nehmen Sie Ihren Partner ruhig an den Händen.

So wird die Übung schwerer:

Wer schon sehr sicher ist, kann sich und dem Partner zusätzliche Aufgaben stellen: Sie können einander beispielsweise einen Ball übergeben. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und zählen Sie alle Zootiere auf, die Sie kennen. Achten Sie aber darauf, die Bewegung weiterhin sauber und kontrolliert auszuführen.

Effektiver wird das Ganze, wenn Sie barfuß trainieren. Dann aber auf einem festen Untergrund, damit Sie nicht ausrutschen können.

Setzen Sie das Training mit weiteren Übungen fort, wenn Sie sich noch fit fühlen, oder kommen Sie mit fünf langsamen und tiefen Atemzügen zur Ruhe.