

~~1~~ Gleichgewicht

1. Den Oberkörper liegend hin und her bewegen, dazu entweder auf den Boden legen, ins Bett oder auf die Couch.

2. Liegend Beine und Füße an den Körper ziehen und wieder wegstrecken.

3. Liegend oder sitzend Arme und Hände an den Körper ziehen und wegstrecken.

4. Hände zur Faust ballen und öffnen. Hier helfen kleine Gymnastikbälle (Igelbälle). Diese Übung kann gut zu zweit gemacht werden, indem die zweite Person den Ball entgegen nimmt und wieder in die andere Hand zurück gibt.

5. Stehend von einem Bein auf das andere balancieren, hierbei sollte man sich anfangs an einem Gegenstand (Stuhl, Tisch, Wand, Tür) mit einer Hand festhalten.

6. Zwei Personen stellen sich auf ein Bein und geben sich die Hand. Nun leicht gegenseitig an den Händen ziehen und drücken.

7. Auf ein Bein stellen. Mit dem anderen Bein leichte Bewegungen und Zeichen in die Luft zeichnen. Dazu eignen sich gut Kreise, Zacken, oder Striche. In der fortgeschrittenen Version kann man diese Übung mit geschlossenen Augen durchführen.

8. Kniebeugen mit ausgestreckten Armen, zur Sicherheit sollte eine zweite Person dabei sein.

9. Mit geschlossenen Augen einen leichten Gegenstand den Händen jonglieren. Diese Übung kann nach gezieltem Training ausgeweitet werden. Beispielsweise können die Gegenstände nach und nach ein höheres Gewicht bekommen.

10. Gerade mit ausgebreiteten Beinen hinstellen, Arme nach oben strecken, Hände über dem Kopf zusammenfügen. Einige Male wiederholen.