

## Übungen zur Gleichgewichtsschulung + Kräftigung der Beine (1)

Jede Übung 8 - 16 mal ausführen !!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

### 1. „Im Gleichgewicht stehen“

- aufrecht Stehen und versuchen kurzzeitig die Hände vom Tisch/Rollator zu lösen
- breite - enge Fußstellung
- auf ganzem Fuß – nur auf Fußballen
- Arme dabei in Vor-/Seithalte führen



### 2. „Marschieren“

- auf der Stelle gehen
- langsames – zügiges Marschieren
- mit/ohne Abstützen am Tisch



### 3. „Beinschwünge“

- re./li. Bein vor- und zurückschwingen
- re./li. Bein zur Seite schwingen
- re./li. Bein im Kreis schwingen
- mit/ohne Abstützen am Tisch /Rollator



### 4. „Weiche Knie“

- beide Knie leicht beugen + strecken
- re./li. Bein auslockern
- re./li. Bein anfersen, d.h., Ferse in Richtung Gesäß führen
- mit/ohne Abstützen am Tisch /Rollator



### 5. „Auf + nieder – immer wieder“

- aufstehen und hinsetzen
- mit/ohne Abstützen der Hände

