



Übungen Gleichgewicht im Gehen

Ein gut trainiertes Gleichgewicht im Gehen hilft Ihnen beispielsweise, sich auf unebenem Boden sicher zu bewegen. Es ist nötig, um Ihre aufrechte Körperhaltung während des Gehens auszubalancieren und gibt Ihnen Sicherheit bei Hindernissen oder Ablenkung.

Hier finden Sie 3 mögliche Übungen. Fangen Sie mit der leichteren Variante an und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.



Übung 7
**Gehen an Ort mit
Armbewegungen**



Übung 8
Im Quadrat gehen



Übung 9
**Auf einer Linie gehen und
laut rückwärts zählen**



Übung 7

Gehen an Ort mit Armbewegungen



So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht, bequem, Füße etwa hüftbreit. Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füße dabei vom Boden ab. Strecken Sie die Arme immer nach zwei Schritten abwechselungsweise zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts. Führen Sie die Bewegung fließend aus. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Marschieren Sie an Ort, heben Sie die Füße nur wenig an. Klatschen Sie zum Gehrhythmus in die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel.

Schwerer

Marschieren Sie an Ort und heben Sie die Füße so hoch wie möglich vom Boden ab. Bewegen Sie die Arme wie folgt: (1) beide Arme nach vorne, (2) linker Arm oben, rechter Arm vorne, (3) linker Arm seitwärts, rechter Arm oben, (4) linker Arm vorne, rechter Arm seitwärts usw. Führen Sie die Bewegung fließend aus.



Übung 8

Im Quadrat gehen



So führen Sie die Basisübung aus

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 grosse Schritte nach vorne, beim 4. Schritt stellen Sie die Füße nebeneinander. Gehen Sie nun 4 Schritte nach rechts (beim 2. überkreuzen Sie, beim 4. schliessen Sie), gehen Sie 4 Schritte nach hinten und mit Überkreuzen wieder 4 Schritte nach links, sodass ein grosses Quadrat entsteht. Schauen Sie dabei immer nach vorne. Beim Vorwärtsgehen sind die Arme nach vorne, beim Seitwärtsgehen auf die Seite, beim Rückwärtsgehen in die Höhe gestreckt.

Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen parallel nebeneinander. Machen Sie 3 kleine Schritte nach vorn, beim 4. Schritt stellen Sie beide Füße nebeneinander. Gehen Sie nun mit 4 Nachstellschritten nach rechts, mit 4 kleinen Schritten nach hinten und wiederum im Nachstellschritt nach links. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Schwerer

Gehen Sie das Quadrat so, dass Sie bei jedem Schritt vorwärts und rückwärts tief in die Knie gehen. Heben Sie beim Tiefgehen die Arme in die Höhe und senken Sie die Arme, wenn Sie mit beiden Füßen nebeneinander stehen. Gehen Sie seitwärts nach rechts und links auf Zehenspitzen mit Überkreuzen der Beine, halten Sie die Arme nach oben.



Übung 9

Auf einer Linie gehen und laut rückwärts zählen



So führen Sie die Basisübung aus

Gehen Sie wie auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Also: 100, 97, 94 usw. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal à 20–60 Sekunden, machen Sie dazwischen eine kurze Pause.

Leichter

Gehen Sie in normalen Schritten wie auf einer Linie nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 2 wegzählen. Also: 100, 98, 96 usw.

Schwerer

Gehen Sie wie auf einer Linie nach vorne, strecken Sie die Arme nach vorne aus und legen Sie die Handflächen aufeinander. Bewegen Sie die Arme während des Gehens von links nach rechts. Zählen Sie beim Gehen laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Also: 100, 97, 94 usw. Gehen Sie zur Abwechslung auf den Zehenspitzen.