

Wackelübungen

Objektiv

- > Koordination
- > Gleichgewicht

Zielgruppe

Übungen werden progressiv schwieriger

Kurze Beschreibung

Verschiedene Gleichgewichts- und Koordinationsübungen:

- > Fester Stand, linker Arm und rechtes Bein angewinkelt nach vorne heben
- > Fester Stand, rechter Arm und linkes Bein heben
- > Wechsel zwischen Streckung und Beugung des Armes und des Beins
- > Erste beiden Übungen mit geschlossenen Augen
- > Fester Stand, seitliche Ausführung, Bein und Arm gestreckt
- > Gleiche Übung aber Knie und Ellenbogen berühren sich und werden wieder gestreckt

Damit die Übungen besser gelingen fixieren wir einen Punkt, der sich nicht bewegt und versuchen Körperspannung aufzubauen und diese zu halten.

- > Kniestand (Hände und Knie auf dem Boden) rechter Arm und linkes Bein strecken
- > Kniestand, linker Arm und rechtes Bein strecken
- > Kniestand, nach Streckung von Arm und Bein versuchen wir, dass sich Ellenbogen und Knie berühren und wieder strecken
- > Kniestand, linker Arm und rechtes Bein strecken, Fuß vom Boden abheben so dass nur Hand und Knie den Boden berühren.
- > Kniestand, rechter Arm und linkes Bein strecken, Fuß vom Boden abheben
- > Gleiche Übung mit dem Versuch, dass sich nach der Streckung Knie und Ellenbogen berühren und dann wieder strecken