

Stehen wie ein Flamingo

(Gleichgewichtstraining)

Übungen im Stehen mit Unterstützungsstuhl

- Stehen Sie beidbeinig und pendeln Sie langsam vor und zurück, mit geradem Körper, ohne Ausweichbewegungen und ohne mit den Füßen den Boden zu verlassen.
- Pendeln Sie den ganzen Körper langsam und kontrolliert seitlich nach links und rechts.
- Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule sei ein Stock. Drehen Sie sich um diesen herum.
- Wiederholen Sie die ersten Übungen auf einem gerollten Handtuch stehend.
- Versuchen Sie, Ihren Partner ganz leicht durch Antippen an verschiedenen Körperstellen aus dem Gleichgewicht zu bringen; versuchen Sie den Körper dabei gerade zu halten.
- Wiederholen Sie die Übungen mit geschlossenen Augen.

