

Übungen im Einbeinstand

Stehen Sie nicht allzu lange auf einem Bein, wechseln Sie das Standbein regelmäßig nach ca. 10 Sekunden.

Zur Sicherheit sollten Sie in der Nähe einer Wand, eines Türrahmens oder eines Stuhls trainieren.

- Schwingen Sie ihr freies Bein langsam vor und zurück, die Bewegung darf mit der Zeit größer werden. Wechseln Sie das Standbein nach ca. 10 Sekunden.
- Schwingen Sie Ihr freies Bein seitlich langsam nach rechts und links und wechseln Sie die Seite nach ca. 10 Sekunden.
- Schreiben Sie mit dem freien Bein erst eine stehende 8, dann eine liegende ∞ . Wechseln Sie das Standbein nach ca. 10 Sekunden.
- Versuchen Sie mit dem freien Fuß einen Namen oder ein Wort in die Luft zu schreiben. Wechseln Sie das Standbein nach ca. 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie die ersten Übungen auf einem Handtuch stehend. Vorsicht! Stellen Sie zur Sicherheit einen Stuhl neben sich oder üben Sie in der Nähe einer Wand.
- 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.