

Beinahe Hinsetzen (Kniebeugen)

Was bringt's?	Aufstehen, etwas heben, Treppensteigen etc.
Benötigtes Material	1-2 Stühle
Ausgangsposition	Stehen Sie gerade hinter einem Stuhl, Hände liegen auf der Lehne. Hinter Ihnen steht ein weiterer Stuhl, dessen Sitz Ihre Beine beinahe berührt, damit Sie nicht umfallen können.
Bewegung	Schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beine dann ganz langsam wieder strecken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Während der gesamten Bewegung MUSS der Rücken gerade bleiben.
Tipp	Beginnen Sie mit langsamem Hinsetzen und wieder aufstehen. Beherrschen Sie das, gehen Sie zum beinahe Hinsetzen über. Fortgeschrittene können Handteln in den Händen halten.



Koordinationsübungen

Über Stock und Stein

(Gangvariationen)

Gehen

- Gehen Sie mit großen Schritten durch den Raum. Die Arme können Sie immer großzügig mitschwingen.
- Lassen Sie die Schritte immer kleiner werden, bis Sie nur noch Trippelschritten machen.
- Gehen Sie auf den Zehenspitzen.
- Versuchen Sie auf einer (vorgestellten) geraden Linie zu gehen, als würden Sie wie ein Fuchs schnüren.
- Heben Sie beim Laufen ein Knie an und stellen das Bein weit nach vorne. Das ist der Storchengang.
- Gehen Sie im Passgang, das heißt mit dem rechten Bein geht auch der rechte Arm nach vorne und umgekehrt.
- Gehen Sie seitwärts. Probieren Sie zunächst zu gehen, ohne mit dem hinteren Bein das vordere zu überkreuzen. Setzen Sie den hinteren Fuß an den vorderen an. Beginnen Sie mit der linken, dann mit der rechten Schulter vorne. Anschließend versuchen Sie das Seitwärtsgehen MIT Überkreuzen der Beine.

Übungskategorie:

Über Stock und Stein

Übungsmodule:

**z.B. Gehen + Gehen
mit Extraaufgaben**

Übung:

z.B. Trippelschritte



- Stellen Sie sich nun vor, Sie balancieren auf einem Seil. Setzen Sie Ihre rechte Ferse vor die linke Fußspitze und dann wieder die linke Ferse vor die rechte Fußspitze.
- Seien Sie kreativ. Alles was nicht zu gefährlich ist, ist erlaubt!
- Zum Schluss gehen Sie noch einmal zügig, aber nicht zu schnell.

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.



Arme

Muskelprotz – Heben (Bizepscurl)

Was bringt's?	Schwere Gegenstände heben und halten, Tüten tragen, Türklinken herunter drücken
Benötigtes Material	Hanteln oder gleichschwere Handgewichte, evtl. ein Stuhl
Ausgangsposition	Im geraden Sitz (nicht anlehnen) oder im aufrechten Stand liegen beide Arme noch ganz leicht gebeugt seitlich am Körper. Handflächen zeigen nach vorne.
Bewegung	Ellenbogen beugen und Hanteln so weit wie möglich zu den Schultern führen, dann ganz langsam wieder absenken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Ellenbogen bleiben fest am Körper! (Stellen Sie sich vor, die Ellenbogen sind „an die Hüfte genagelt“).
Tipp	Im Sitzen beginnen, dann können Sie sich auf die richtige Bewegungsausführung (Ellenbogen am Körper) und den angesteuerten Armbeugemuskel konzentrieren. Im Stehen muss zusätzlich die Rumpfmuskulatur angespannt werden.

