

Trainingseinheit 2

Gleichgewicht



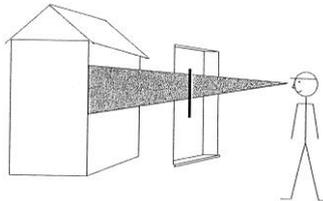
3 Wiederholungen



Übung 1: Stehen auf einem Bein

Heben sie das linke Bein vom Boden ab und legen sie den linken Fuß am Unterschenkel des rechten Beins an. Fassen sie mit den Händen an die Hüfte und versuchen sie je nach Trainingsstand die Position 30 – 60 Sekunden lang so ruhig wie möglich zu halten. Wechseln sie anschließend auf das andere Bein und wiederholen Sie die Übung.

Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 2: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Auf ein Fenster wird mit Hilfe einer Wasserwaage und einem schwarzen, wasserlöslichen Stift (oder mit einem dünnen Klebeband) eine senkrechte Linie gezeichnet. Stellen sie sich mit etwas Abstand vor das Fenster und stellen sie sich vor, dass sich hinter dem Fenster die Zielscheibe befindet. Schauen Sie aus dem Fenster und suchen Sie gegenüber nach einer senkrechten Kante z.B. eine Hauskante oder ein Laternenpfahl. Nehmen sie die Grundstellung des Stehendanschlags ein, so dass die Füße ca. Schulterbreit auseinander stehen und die Hüfte sowie die Schulter Richtung Fenster (Zielscheibe) zeigen. Der Kopf wird seitlich zur Schulter Richtung Fenster gedreht. Versuchen Sie sich so hinzustellen, dass die Linie auf dem Fenster und die gegenüberliegende Kante deckungsgleich (übereinander) sind. Versuchen Sie je nach Trainingsstand 30 – 60 Sekunden lang so ruhig wie möglich zu stehen, so dass sich die beiden Linien gegeneinander nicht verschieben. Anschließend folgen 20 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung mindestens 5 Mal direkt hintereinander.

Pause
30 – 60 Sekunden



Übung 3: Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen

Heben sie das linke Bein vom Boden ab und legen sie den linken Fuß am Unterschenkel des rechten Beins an. Fassen sie mit den Händen an die Hüfte, schließen sie die Augen und versuchen sie je nach Trainingsstand die Position 30 – 60 Sekunden lang so ruhig wie möglich zu halten. Wechseln sie anschließend auf das andere Bein und wiederholen Sie die Übung.