

Gleichgewichts-Übungen:

1. BALANCIEREN: Ein langes Seil o.ä. auf den Boden legen. Jetzt barfuß auf dem Seil balancieren, vorwärts und rückwärts. Für Fortgeschrittene: Dreh Dich vorher mehrmals schnell um die eigene Achse und versuche dann zu balancieren. Klappt es auch mit geschlossenen Augen?

2. AUSFALLSCHRITTE: Aus dem Stand, einen großen Schritt vorwärts machen. Das vordere Knie bis zu 90 Grad beugen und über dem Sprunggelenk halten. Einige Sekunden verharren, dann mit dem vorderen Fuß wieder nach hinten abdrücken und in die Ausgangsposition zurück kommen. Seitenwechsel, 8–10 Wiederholungen pro Seite. Für Fortgeschrittene: Beim Schritt nach vorn über dem Kopf in die Hände klatschen und beim Schritt zurück Arme senken.

3. DER BAUM: Das Gewicht auf ein Bein verlagern, Bein leicht beugen und die Fußsohle des anderen Beines an der Waden des Standbeins (Fortgeschrittene: des Oberschenkels) abstellen, Knie nach außen. Die Handflächen vor der Brust zusammenlegen oder die Arme nach oben strecken. Mehrere Atemzüge, dann Seitenwechsel.

4. STANDWAAGE Das Gewicht auf ein Bein verlagern, Bein leicht beugen. Das andere Bein gestreckt nach hinten anheben und dabei den Oberkörper nach vorn neigen, bis Oberkörper und Beine parallel zum Boden gehalten werden. Die Arme lang nach vorn oder zur Seite strecken. Mehrere Atemzüge, dann Wechsel des Standbeins.

5. Die Mühle (paarweise): Paarweise gegenüberstehen, rechte Hand fasst rechte Hand und linke Hand fasst linke Hand. Füße dicht beieinander, nun mit gestreckten Armen zurücklehnen und mit kleinen Schritten auf der Stelle „die Mühle“ in eine Richtung im Kreis beschleunigen. Folgenden Text entsprechend anpassen:

Wir zählen bis 10, die Mühle bleibt stehn. (Stehen bleiben)

Wir zählen bis 100, die Mühle geht runter. (In die Hocke gehen)

Wir zählen bis 1000, die Mühle dreht tausend. (Sehr schnell drehen)