

## Balance-Training in der räumlichen Fortbewegung

Die Übungen im Gehen sollten nach Möglichkeit ohne Hilfe (ggf. mit Stock oder mit der lockeren Hand eines Helfers) durchgeführt werden. Jede Gehvariation sollte etwa 30 Sekunden lang geübt werden. Nach jeder Übung sollte eine kurze Pause eingelegt werden (ca. 20 Sekunden). In der Pause können sich die Teilnehmer, je nach Belastbarkeit, setzen oder aber auch normal weiter gehen:

Betont langsam gehen, dabei versuchen, bei jedem Schritt von der Ferse zur Fußspitze abzurollen. Bei jedem Schritt kurz stehen bleiben: Gehen wie ein Roboter.

Mit betont großen Schritten gehen. Die Teilnehmer drehen sich beim Gehen nach links und rechts über die Schulter um.

Während des Gehens hoch zur Decke schauen und anschließend hinunter zum Boden.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes