

Balance halten – Gleichgewicht üben

Tandem-Stand

Die Teilnehmer stellen sich aufrecht und gerade hin. Die Fußinnenflächen berühren sich. Halten Sie in dieser Position die Balance einige Sekunden lang. Eine sehr schwere Übung ist der Tandem-Stand: Die Teilnehmer stellen einen Fuß direkt vor den anderen, sodass die Ferse des vorderen Fußes die Fußspitze des hinteren Fußes berührt. Wenn die Teilnehmer diese Position gut ausbalancieren können, sollten sie das Gewicht im Wechsel langsam auf den vorderen Fuß und auf den hinteren Fuß verlagern



Einbein-Stand



Die Teilnehmer verlagern aus der Standposition das Gewicht langsam so weit auf ein Bein, dass sie das andere Bein vom Boden abheben können. Versuchen, diese Position einige Sekunden zu halten. Wenn die Teilnehmer die Augen schließen, werden die Informationen, die von außen aufgenommen werden können, reduziert. Dadurch wird es schwieriger, das Gleichgewicht zu halten, es wird aber auch besonders intensiv trainiert. Die Teilnehmer stellen sich aufrecht und gerade hin, die Fußinnenflächen berühren sich. Nun die Augen schließen und einige Sekunden lang versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Jetzt in den **Tandem-Stand** gehen und die Augen wieder schließen. Jetzt in den **Einbein-Stand** gehen und die Augen wieder schließen. Nun in den oben genannten Positionen die Augen schließen und gleichzeitig versuchen, den Kopf vorsichtig zu bewegen, nach rechts, nach links, wieder zurück zur Mitte.

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes