

## 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.



*Übung 2: Gehen mit großen Schritten*



*Übung 2: Gehen, dabei zur Seite über die Schulter schauen*



*Übung 2: Gehen, dabei zur Decke schauen*

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes

Beim Gehen sich um die eigene Achse drehen. Dazu jeweils stehen bleiben oder die Drehung während der Gehbewegung probieren.

Während des Gehens mit den Augen einen großen Kreis beschreiben: von der Decke über die Wände und auf den Boden.

Die Teilnehmer steigen beim Gehen über unsichtbare Hindernisse. Dabei bestimmen die Teilnehmer selbst die Anzahl der Hindernisse und deren Größe.

Seitwärts mit kleinen oder großen Anstellschritten gehen.

Die Teilnehmer gehen einige Schritte mit geschlossenen Augen. Sie verlängern je nach Sicherheit mit der Zeit die Anzahl der Schritte.

Die Teilnehmer können versuchen, einige der oben genannten Übungen mit geschlossenen Augen durchzuführen.



*Übung 2: Gehen mit Körperdrehung*



*Übung 2: Gehen über unsichtbares Hindernis*



*Übung 2: Seitwärts gehen*

Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes