

- Einbezug der Arme (schwingen, kreisen usw.)
- als Partnerübung mit Ball: Beide Teilnehmer stehen auf einem Bein. Dabei einen Ball um die Hüfte kreisen lassen und dann an den Partner übergeben

Achtung: Es sollte jederzeit die Möglichkeit bestehen (bei Balanceverlust), sich an einer Wand oder einem Partner abzustützen.



Übung 1: Auf einem Bein stehen, das andere schwingt 8er-Kreise

▶ Übung 2

135

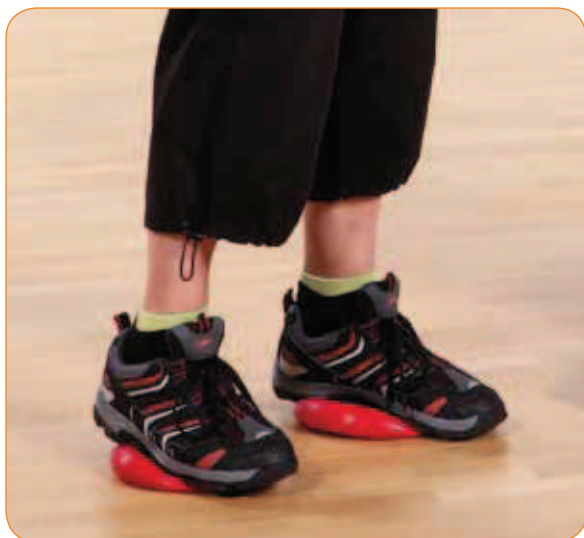
Wackeln auf instabilen Unterlagen fördert die Balance

Wenn ältere Menschen auf labilen oder instabilen Unterlagen stehen müssen, fördert dies die Gleichgewichtsfähigkeit. Denn es werden Kompensationsstrategien angebahnt und trainiert. Für die folgenden Übungen ist es besonders gut, wenn Sie Wackelbretter, Tennisringe, weiche Matten oder Ähnliches haben, also Unterlagen, die wackelig oder instabil sind.

Sie können sich aber auch sehr schnell eine instabile Unterlage selbst herstellen, indem Sie eine dünne Gymnastikmatte mehrfach falten oder zusammenrollen.



Übung 2: Person steht auf Tennisringen bzw. auf Aerostep



Übung 2: Im Detail

Üben Sie zunächst sehr vorsichtig das Stehen auf einer instabilen Unterlage, zuerst mit Hilfestellung oder in der Nähe einer Wand, sodass die Teilnehmer sich bei Bedarf schnell abstützen können.

136

Dann versuchen Sie, die oben genannten Übungen auf einem Bein nun auch auf einer instabilen Unterlage sehr vorsichtig auszuprobieren (nur dann, wenn die Standsicherheit der Teilnehmer dies zulässt).

▶ Übung 3

Bewegungen im Gleichgewicht

- Die Teilnehmer gehen mit beidseitigem Armschwung vorwärts und rückwärts.
- Gehen und dabei mit den Armen große Zahlen in die Luft malen.
- Das Spiel „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm“ ist vielen Erwachsenen noch aus ihrer Kindheit bekannt. Die Teilnehmer marschieren in Reihen und sprechen gleichzeitig im Rhythmus immer wieder: