

## Balance Training in der räumlichen Fortbewegung

Diese Übungen sollten Sie nach Möglichkeit ohne Hilfe oder mit der lockeren Hand eines Helfers durchführen. Jede Gehvariation sollten Sie etwa 30 Sekunden lang üben. Nach jeder Übung kann eine kurze Pause eingelegt werden (ca. 20 Sekunden). In der Pause können Sie sich 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.



Sie steigen beim Gehen über unsichtbare Hürden. Dabei bestimmen Sie selbst die Anzahl der Hindernisse und ihre Größe.

