

Übung für mehr Standfestigkeit und Balance:

Bewegung im stabilen Stand

Sie stehen zunächst mit hüftbreit geöffneten Füßen in aufrechter Haltung und versuchen beide Füße gleichmäßig zu belasten. Jetzt drehen Sie sich in der Standposition über die Schulter nach hinten um. Die Füße bleiben dabei stehen, der Oberkörper dreht mit. Abwechselnd nach links und nach rechts drehen. Die Drehung wird durch das Mitschwingen der Arme unterstützt. Langsam beginnen und dann das Tempo nach und nach steigern.

