

Balance Übung im stabilen Stand



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin und konzentrieren Sie sich auf den Druck unter Ihren Fußsohlen. Versuchen Sie beide Füße gleichmäßig zu belasten. Stehen Sie in aufrechter Haltung und richten Sie den Blick nach vorn. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie nicht übertrieben tief, sondern bewusst ein und aus.

Aus der Standposition verlagern Sie nun das Gewicht langsam auf das eine und dann auf das andere Bein. Beide Beine behalten dabei immer Kontakt zum Boden. Der Körper bleibt aufrecht. Schieben Sie den Schwerpunkt soweit zur Seite, bis das andere Bein fast völlig entlastet ist. Atmen Sie bei der Verlagerung auf das eine Bein ein und bei der

Verlagerung zurück zur Mitte aus.

Aus der Standposition verlagern Sie das Gewicht im Wechsel langsam auf den Vorderfuß und auf die Ferse und versuchen Sie dabei zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert. Schieben Sie den Schwerpunkt soweit nach hinten, dass die Fersen bzw. Fußspitzen fast abheben.

In der Standposition kreisen Sie die Hüfte. Die Hände stützen Sie dabei in der Hüfte ab. Beginnen Sie mit kleinen Kreisen und werden Sie dann immer größer. Kreisen Sie in beide Richtungen.

