

# Trainingseinheit 19

## Gleichgewicht 3



Pause  
30 – 60 Sekunden

### Übung 1: Einbeinstand mit Pendel

Stelle Dich aufrecht hin und strecke die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus. Die Handflächen zeigen nach oben. Hebe nun das linke gestreckte Bein so hoch wie möglich nach vorne ab. Senke anschließend das Bein wieder und führe es gestreckt nach hinten. Versuche dabei so aufrecht wie möglich stehen zu bleiben. Wiederhole den Pendelvorgang je nach Trainingsgrad 10-20 Mal, wechsle dann das Bein und wiederhole die Übung.

Wiederhole je Seite die Übung jeweils drei Mal!



Pause  
30 – 60 Sekunden

### Übung 2: Wadenheber

Zur Stärkung der Wadenmuskulatur stelle Dich Barfuß mit den Zehenballen auf die vordere Kante einer Treppenstufe. Hebe dann ein Bein von der Treppenstufe ab. Falls Du das Gleichgewicht am Anfang noch nicht halten kannst, halte Dich am Geländer oder der Wand fest. Nun stemme Dich je nach Fitnessgrad 10 – 20 Mal aus dem Fußgelenk auf die Zehenspitzen. Wechsle nun das Bein und wiederhole die Übung.

Wiederhole je Seite die Übung jeweils drei Mal!



Pause  
30 – 60 Sekunden

### Übung 3: Seiltanz am Boden

Suche Dir eine gerade Linie (z.B. Fuge) auf dem Boden oder lege ein rund drei Meter langes Seil auf den Boden. Breite nun die Arme aus, drehe die Handflächen nach oben und laufe auf der Linie / dem Seil entlang. Das Seil sollte dabei immer mittig unter den Füßen sein. Schauge geradeaus und vermeide den Blick auf den Boden. Ist das Ende erreicht, drehe Dich um und laufe wieder zurück. Wiederhole das Ganze drei Minuten lang. Filme Dich mit der Kamera / dem Handy dabei selbst um zu überprüfen, dass Du wirklich immer mittig auf der Linie / dem Seil läufst ohne auf den Boden zu blicken.



### Übung 4: Zeichnen mit den Füßen

Stelle Dich auf das rechte Bein und hebe das linke Bein leicht nach vorne an. Zeichne nun mit den Zehenspitze in der Luft Symbole wie z.B. einen Kreis, Dreieck, Stern, Schlangenlinie... Du kannst Dir auch eigene Symbole überlegen. Wähle je nach Trainingsgrad 5-7 Symbole aus und zeichne diese hintereinander, ohne das Bein abzusetzen. Wechsle anschließend das Standbein und wiederhole die Übung. Fortgeschrittene können auch die Augen beim Zeichnen schließen. Filme Deine Beine beim Zeichnen, schicke das Video einem anderen zu und bitte diesen zu raten, welche Symbole Du gezeichnet hast.