



## Gleichgewichts-Challenge

Bei der „Gleichgewichts-Challenge“ ist es wichtig darauf zu achten, dass man um sich herum genug Platz zum Balancieren hat. So sollten Gegenstände, die zerbrechlich sind oder an denen man sich verletzen könnte, weggeräumt werden. Beachtet man dies, kann diese Übungsfolge sowohl zuhause als auch in der Schule z.B. als Bewegungspause durchgeführt werden.

Hinweis: Die gezeigten Übungen dienen der Gleichgewichtsschulung und sind zugleich statische Dehnübungen. Die Positionen sollen nacheinander eingenommen und ca. 10 Sekunden gehalten werden. Der Boden darf dabei nicht berührt werden. Wurden alle Positionen eingenommen, wird das Standbein zum Spielbein.

Profis können diese Übung auch auf instabilem Untergrund (z.B. auf einem Medizinball oder einem Kippbrett) durchführen. Anfänger sollten aber auf einen stabilen Untergrund achten.



### 1. Position: Dehnung der Oberschenkel Vorderseite

- Rechte Hand greift ans rechte Sprunggelenk und zieht das Bein nach hinten bis das rechte Knie zum Boden zeigt
- Bauch einziehen
- Linker Arm zeigt gesteckt zur Decke



## 2. Position: Dehnung der Gesäßmuskulatur

- Bein wird ohne abzusetzen nach vorne geführt
- Knie des Spielbeines wird mit beiden Händen umfasst und Richtung Brust gezogen
- Der Oberkörper bleibt aufrecht, das Standbein möglichst gestreckt



## 3. Position: Dehnung der kleinen Gesäßmuskulatur

- Hände greifen das Bein am Sprunggelenk und ziehen es nach oben
- Fußspitze des Spielbeins zeigt nach vorne, Oberkörper ist aufgerichtet



## 4. Position: „Baum“

- Spielbein wird an die Innenseite des Oberschenkels des Standbeins geführt und „eingeklemmt“
- Arme werden nach oben geführt, Handflächen werden über dem Kopf aneinandergedrückt



### **5. Position: Aktive Dehnung der Oberschenkelrückseite**

- Oberschenkel wird mit beiden Händen umfasst
- Das Spielbein wird im Knie gestreckt (im Idealfall waagrecht)
- Oberkörper bleibt dabei stabil
- Nach dieser Position wird das Spielbein kontrolliert abgesetzt und wird zum Standbein

Nun ist die andere Seite dran!