

Donnerstag(s) – Balance

1. Zahlen schreiben

- Stell dich auf dein (linkes) Bein auf einen weichen Untergrund
- Heb dein (rechtes) Bein nach vorne oben und schreib alle Zahlen von 1-10 in der Luft
- Wichtig: bleib im gesamten Körper stabil und versuch nur dein (rechtes) Bein zu bewegen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 5x Standwaage

- Starte aus dem aufrechten Stand mit etwa hüftbreit auseinander gestellten Füßen (Körpergewicht über die gesamte Fußsohle verteilen)
- Körpergewicht auf das (linke) Bein verlagern und das (rechte) Bein gestreckt nach hinten anheben
- Mit geradem Rücken nach vorne beugen (Bewegung aus dem Hüftgelenk)
- Gleichzeitig die Arme zur Seite anheben
- Rücken und (rechtes) Bein bilden in der Endstellung eine Linie
- Position ca. 10 Sekunden halten



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Auf einem Handtuch balancieren

- Nimm dir ein Handtuch, form eine Rolle und leg sie auf den Boden
- Geh barfuß auf dem Handtuch entlang und rückwärts zurück



➔ **Insgesamt 4 Durchgänge**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.