

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: 6

Übung - Ausfallschritt:

Hüftbreit stehen und abwechselnd einen Schritt vorwärts ausführen. Das Gewicht ist mehrheitlich auf dem vorderen Bein. Oberkörper bleibt aufrecht. Die hintere Ferse wird beim Beugen des Knies angehoben.

Eichel / Pik

Einfach: Knie nur leicht beugen.



Rose / Kreuz

Mittel: Beide Knie 90° beugen.



Schilte / Karo

Schwer: Fließende abwechselnde Ausführung.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: 7

Übung - Zehenstand:

Hüftbreit stehen und leicht in die Knie gehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Beide Fersen abheben und auf Zehen stehen und wieder senken.

Eichel / Pik

Einfach: An einer Wand, Sprossenwand oder auf Kasten abstützen. Im Sitzen Fersen gleichzeitig oder im Wechsel heben und senken und mit der Hand einen leichten Gegendruck auf das Knie geben.



Rose / Kreuz

Mittel: Gleichzeitig die Arme nach oben führen.



Schilte / Karo

Schwer: Auf beiden oder einem Bein stehen und in den Zehenstand gehen. Arme nach oben führen. So lange wie möglich im Zehenstand bleiben und das Gleichgewicht halten. Ausführung zur Sicherheit in der Nähe einer Wand/ Sprossenwand.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: 8

Übung - Zehen/Fuss heben

Hüftbreit stehen und den rechten Fuss leicht nach vorne setzen. Knie sind leicht gebeugt. Auf einen aufrechten Oberkörper achten. Vorgestellten Fuss heben und senken, die Ferse bleibt am Boden.

Eichel / Pik

Einfach: Übung im Sitzen ausführen. Abwechselnd den rechten und linken Vorfuss heben und senken.



Rose/ Kreuz

Mittel: Arme nach vorne (Handfläche nach oben) halten, synchrones schliessen und öffnen der Hände zur Bewegung des Vorfusses (Faust - offene Hand).



Schilte / Karo

Schwierig: Gleichzeitiges heben und senken der Vorfüsse, Fersen bleiben am Boden.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: 9

Übung - Im Gleichgewicht

Aufrecht im schmalen Stand (Füsse eng zusammen) stehen. Körperspannung aufbauen. Mit aufrechtem Körper Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fussinnen- oder Fussaussenkanten verlagern und in jede Richtung pendeln.

Eichel / Pik

Einfach: Etwas breiter stehen und Arme leicht in die Gegenrichtung bewegen.

Rose/ Kreuz

Mittel: Arme an den Körper legen.

Schilte / Karo

Schwierig: Mit geschlossenen Augen. Arme in die Gegenrichtung der Bewegung bewegen.

Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: Banner / 10

Übung - Luftschreiben

Aufrecht stehen. Arme auf Brusthöhe ausstrecken und Handflächen aufeinanderlegen. Arme so weit wie möglich nach links führen und mit beiden Händen von links nach rechts das Wort «Gleichgewichtstraining» oder ein anderes langes Wort in die Luft schreiben.

Eichel / Pik

Einfach: Hüftbreit stehen mit Füßen nebeneinander.



Rose/ Kreuz

Mittel: Einen Fuss leicht vor den anderen setzen (Tandemstand).



Schilte / Karo

Schwierig: Auf einem Bein stehen.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

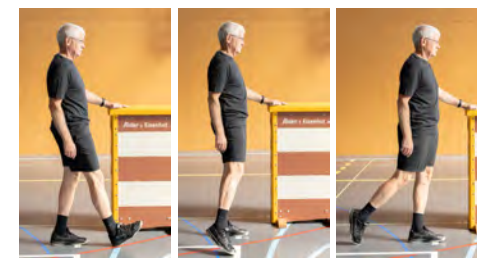
Jasskartenposten: Under / Bube

Übung - Einbeinstand

Hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper stehen. Gewicht auf ein Bein verlagern und mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fusspitze) und hinten (mit Fusspitze) auf den Boden tippen.

Eichel / Pik

Einfach: An einer Wand, Sprossenwand oder auf Kasten abstützen. Distanz beim Antippen verringern.

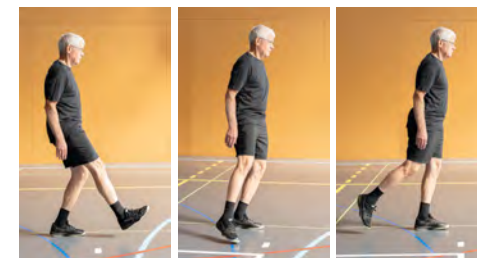


Rose/ Kreuz

Mittel: Wie Beschreibung

Schilte / Karo

Schwierig: Bewegung langsam ausführen, ohne den Boden mit dem Fuss zu berühren.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: Ober / Dame

Übung - Gehen an Ort

Hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper stehen und an Ort gehen.

Eichel / Pik

Einfach: Füsse nur wenig anheben. In die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel zum Gehrhythmus klatschen.

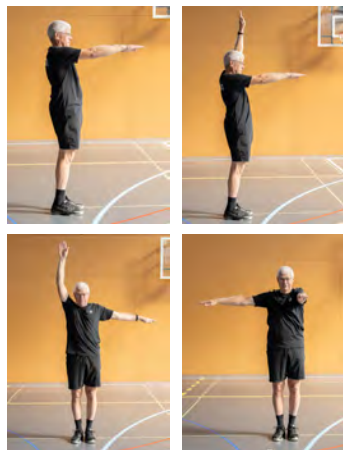
Rose/ Kreuz

Mittel: Füsse vom Boden abheben. Arme bei jedem zweiten Schritt miteinander zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts bewegen.



Schilte / Karo

Schwierig: Füsse so hoch wie möglich vom Boden heben. Fließende/Dynamische Arm-bewegung: (1) beide Arme nach vorne, (2) linker Arm oben, rechter Arm vorne, (3) linker Arm seitwärts, rechter Arm oben, (4) linker Arm vorne, rechter Arm seitwärts usw.



Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Jasskartenposten: König

Übung - Im Quadrat

Hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper stehen und an Ort gehen.

Eichel / Pik

Einfach: Füsse nebeneinander setzen. 3 kleine Schritte nach vorn gehen, beim 4. Schritt beide Füsse nebeneinander stellen. Mit 4 Nachstellschritten nach rechts, mit 4 kleinen Schritten nach hinten und wiederum im Nachstellschritt nach links gehen. Wiederholen.

Rose/ Kreuz

Mittel: Füsse vom Boden abheben. Arme bei jedem zweiten Schritt miteinander zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts bewegen.

Schilte / Karo

Schwierig: Bei jedem Schritt vorwärts und rückwärts tief in die Knie gehen. Arme beim Tiefgehen in die Höhe und senken beim Aufrichten. Seitwärts nach rechts und links auf Zehenspitzen mit Überkreuzen der Beine, Arme nach oben.

Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

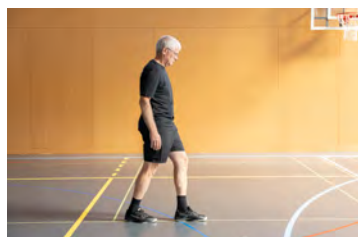
Jasskartenposten: Ass

Übung - Linienlauf

Auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne gehen.
Laut von 100 rückwärts zählen.

Eichel / Pik

Einfach: Immer 2 wegzählen:
100, 98, 96 usw.



Rose/ Kreuz

Mittel: Immer 3 wegzählen: 100,
97, 94 usw.

Schilte / Karo

Schwierig: Arme nach vorne
strecken, Handflächen aufein-
anderlegen und während des
Gehens von links nach rechts
bewegen. Immer 3 wegzählen:
100, 97, 94 usw.

Schälle / Herz

Wahl der Schwierigkeit