

Bewegungskoordination - Gleichgewicht 1

Ziele	Die Teilnehmenden... - o erleben ein Gleichgewichtstraining. - o setzen Übungen vielseitig um. - o gewinnen Standsicherheit und verbessern die Wahrnehmung für die Füße. - o können ihre Grenzen der Gleichgewichtsfähigkeit besser einschätzen und wählen die für sie angepasste Übung (Schwierigkeit).
Hinweise	- o Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten > Beinachsenstabilität - o Rumpf ist immer aktiviert (angespannt) - o Bewegungen langsam und kontrolliert ausführen - o Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	o Übungen aus der Quelle: https://www.sichergehen.ch/

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	Ich packe meinen Koffer TN in 5er Gruppen aufteilen. Jede Gruppe steht in einem Kreis. TN A beginnt den Koffer mit einer aktivierenden Bewegung zu füllen. So lange im Kreis den Koffer packen, bis alle zwei Bewegungen gezeigt haben.	Kleingruppen im Kreis	

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
40'	Jasskarten Posten Jede Gruppe erhält ein Jasskarten Set. Bei den französischen Karten werden die Zahlen 2-5 von jeder Farbe aussortiert. Karten mischen und umgekehrt auf einen Stapel legen. TN A deckt die erste Karte auf und leitet die entsprechende Übung (=Zahl) mit der zugehörigen Schwierigkeit (=Farbe) an. Jede Übung wird 1 Minute ausgeführt (30 Sekunden pro Seite). Alle TN ziehen nacheinander eine Karte bis der ganze Stapel aufgedeckt ist. Schwierigkeiten - o Eichel / Pik: Erleichterung (-) - o Rose / Kreuz: Grundübung = Beschreibung - o Schilte / Karo: Erschwerung (+) - o Schälle / Herz: Wahl der Schwierigkeit	Anzahl Gruppen bilden	1 Jasskarten Sets pro Gruppe Timer/Uhr Postenblätter

6: 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. Beide Knie 90° beugen.



- Knie nur leicht beugen
- + Fließende abwechselnde Ausführung



7: Zehenstand

Hüftbreit stehen und leicht in die Knie gehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Beide Fersen abheben und auf Zehen stehen und wieder senken. Gleichzeitig die Arme nach oben führen.



- An einer Wand, Sprossenwand oder auf Kasten abstützen, Fersen gleichzeitig heben und senken
- + Auf 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



8: 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.



- Übung im Sitzen ausführen, abwechselnd den rechten und linken Vorfuss heben und senken
- + Gleichzeitiges heben und senken der Vorfüsse, Fersen bleiben am Boden



9: 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. Arme an den Körper legen.



- Etwas breiter stehen und Arme leicht mitbewegen
- + Mit geschlossenen Augen

Banner / 10: Luftschreiben

Aufrecht stehen. Einen Fuss leicht vor den anderen setzen (Tandemstand). 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.



- Hüftbreit stehen mit Füßen nebeneinander
- + Auf einem Bein stehen

Under / Bube: Einbeinstand

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



- An einer Wand, Sprossenwand oder auf Kasten abstützen, Distanz beim Antippen verringern
- + Bewegung langsam ausführen, ohne den Boden mit dem Fuss zu berühren

Ober / Dame: Gehen an Ort

Hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper stehen und an Ort gehen. Arme bei jedem zweiten Schritt miteinander zuerst nach vorne, dann nach oben und seitwärts bewegen.



- Füße nur wenig anheben und zum Gehrhythmus in die Hände oder seitlich auf die Oberschenkel klatschen
- + Füße so hoch wie möglich vom Boden heben und fließende/dynamische Armbewegung: (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.



König: Im Quadrat

Füße nebeneinander setzen. 3 Schritte nach vorn gehen und beim 4. Schritt beide Füße nebeneinander stellen. Mit 4 Nachstellschritten zur Seite, 4 Schritte nach hinten und wiederum 4 Schritte im Nachstellschritt zur Seite gehen um ein Quadrat zu bilden. Dabei die Arme bei jedem zweiten Schritt miteinander nach vorne, nach oben und dann seitwärts bewegen. Je zwei Wiederholungen im Uhrzeiger- und Gegenuhrzeigersinn ausführen.



- Kleinere Schritte und ohne Armbewegung
- + Bei den vorwärts und rückwärts Schritten jeweils tief in die Knie gehen (Lunges), Arme beim Tiefgehen in die Höhe und senken beim Aufrichten, seitwärts Schritte auf Zehenspitzen mit Überkreuzen der Beine dabei die Arme nach oben ausrichten

Ass: Linienlauf

Auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne gehen. Laut von 100 rückwärts zählen. Dabei immer 2 wegzählen: 100, 98, 96 usw.



- Immer 1 wegzählen: 100, 99, 98 usw.

+ Arme nach vorne strecken, Handflächen aufeinanderlegen und während des Gehens von links nach rechts bewegen. Immer 3 wegzählen: 100, 97, 94 usw.



Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Zahlensalat - Post-it-Zettel mit den Zahlen 1 bis 6 beschriften - In einem Kreis mit 1m Durchmesser verteilen - In der Mitte des Kreises stehen und Füße hintereinander im Tandemstand platzieren - Drei Würfel gleichzeitig werfen und die einzelnen Zahlen merken, für jede gewürfelte Zahl einen Fuss in Richtung der Zahl bewegen und den Zettel mit der Fussspitze tippen - Die Zahlen 1 bis 3 mit dem rechten, die Zahlen 4 bis 6 mit dem linken Fuss tippen - Nach jedem Fusstippen einmal in die Hände klatschen - Drei Wiederholungen und anschliessend erneut würfeln		Post-It, Filzstift, Würfel
5'	Abschluss und weitere Informationen		