

# GLEICHGEWICHT

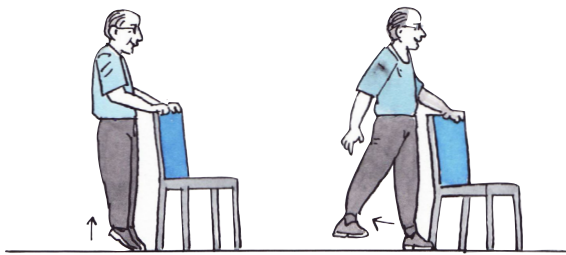
Üben Sie Ihr Gleichgewicht im Stehen. Achten Sie dabei auf Ihre Sicherheit und nehmen Sie zum Beispiel einen Stuhl zur Hilfe.

## Tipp:

- Fordern Sie sich heraus. Achten Sie aber auch auf Ihre Sicherheit!
- Gleichgewicht braucht Kraft und Reaktion. Verbinden Sie verschiedene Trainings, zum Beispiel Kraft und Gleichgewicht, miteinander.

## Gleichgewicht

---



Stehen Sie abwechselnd auf einem Bein. Wippen Sie mit den Füßen und gehen Sie auf die Zehenspitzen. Bewegen Sie das freie Bein in alle Richtungen und bleiben Sie dabei aufrecht. Wechseln Sie gleichzeitig die Hand auf der Stuhllehne.