

# Alles im Gleichgewicht?



**Gleichgewicht brauchst man im Sport und im Alltag. Balance-Übungen kann man in der „kleinsten Hütte“ machen. Sportgeräte für Balance-Trainings baut man sich mit einfachsten Mitteln selbst. Zum Balancieren findet man nützliche Dinge auch im Garten und in der Natur - z.B. Steine und stärkere Äste.**

Balance ohne Hilfsmittel:	Einbein-Stand (zumindest 10 Sekunden), Einbein-Stand mit Augen schließen (zumindest 10. Sek. = zähle langsam bis 10).
	Einbeinstand mit verschiedenen Zusatzübungen: z.B. Schuhe zubinden einbeinig, Knie zur Brust und Bein dann nach vorne strecken, Beinkreisen des Spiel-Beines aus der Hüfte - vorwärts und rückwärts, Beinschwingen, Armkreisen gleich und gegengleich (ein Arm geht vor, einer zurück).
<p>Quelle der Grafik: mobilesport.ch</p>	Standwaage - auf einem Bein stehend das zweite Bein nach hinten strecken und den Oberkörper nach vorne bis in die waagerechte und beide Arme seitwärts, Position länger beibehalten. Zur zusätzlichen Kräftigung: a. in der Standwaage leichte Kniebeugen mit Ferse am Boden, b. Ferse-Heben des Standbeines ohne Kniebeuge.)
	Vierfüßlerstand - im Knien die Hände auf den Boden unter den Schultern, dann gleichzeitig diagonal ein Bein nach hinten und einen Arm nach vorne strecken, mehrere Sekunden stabil verharren, dann Seitenwechsel.
Balance-Übung mit Geräten:	Unten stehenden Übungen mit genügend Platz (Sturzraum) und Sicherung: sichernde Person steht seitlich der/des Übenden leicht nach hinten versetzt, ein Arm vor der Brust der/des Übenden, ein Arm hinter dem Rücken, so daß man Übende auffangen und zu sich ziehen kann.
Rundholz (Kartonrolle) und Gymnastikmatte:	Rundholz oder dicke Karton-Rolle (Durchmesser zumindest 7 cm) auf eine Gymnastikmatte legen, einen Fuß auf das vorne liegende Rundholz setzen, dann vorsichtig den zweiten Fuß auf das Holz setzen und wieder nach hinten absetzen. Erst dann versuchen, etwas länger am Rundholz zu balancieren. (Bei Sturzgefahr: Oberkörper locker nach vor und absteigen.)
Auf weicher Unterlage sind die Übungen etwas leichter, auf harter Unterlage schwerer!	Für Könner: a. Abfahrtshocke am Rundholz (bis 2 Min.), b. langsam am Holz stehend das Rundholz mit kleinen Schritten nach vorne rollen. Für „Profis“: kleiner Sprung vom und landen am Rundholz, Wechsel zwischen zwei Rollen beim „Rundholz-Balancieren“.
Bau Dir Dein eigenes Wackelbrett!	Ein stärkeres Holzbrett mit 2 -3 geeigneten Schrauben auf einem Stück Rundholz befestigen. (In entsprechender Größe kann man sich auch ein Wackelbrett für die ganze Familie bauen (Wackelbrett-Schaukel).
	Profis versuchen am Wackelbrett zu stehen, ohne es zuvor am Rundholz mit Schrauben zu befestigen.
Ball- und Gym-Ball-Stand: (nur für Könner, mit Matten!!)	a. auf einem größeren Ball oder Gym-Ball balancieren, b. dabei Ball fangen und werfen, c. Abfahrtshocke am Gym-Ball. (weicher Untergrund, Matten!!)