

Balance und Koordination

ÜBUNG 2: Seiltanz

Trainingsinformationen

Hinweis: Diese Koordinationsübung ist geeignet für ältere Menschen in gutem körperlichem Allgemeinzustand.

Sie benötigen: Trainingspartner, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken, feste Sportschuhe (oder barfuß)

Ziel der Übung: Training der Balance

Dauer: Machen Sie insgesamt zwei bis drei Durchgänge.



Fotos: Fabian Stürtz

1. Stellen Sie sich vor, vor Ihnen liegt ein unsichtbares Seil auf dem Boden, auf dem Sie langsam balancieren müssen. Setzen Sie einen Fuß vor den anderen. Die Ferse des einen Fußes berührt dabei die Zehen des anderen.
2. Gehen Sie fünf Schritte in eine Richtung. Drehen Sie sich vorsichtig um und gehen Sie fünf Schritte wieder zurück.
3. Versuchen Sie, während der Übung nicht auf Ihre Füße zu schauen. Halten Sie sich aufrecht und richten Sie den Blick nach vorne.
4. Falls nötig, strecken Sie beide Arme seitlich aus, um das Gleichgewicht zu halten. Der Partner kann Hilfestellung geben und Ihre Hand halten.

So wird die Übung schwerer:

Wenn Sie sich sehr sicher fühlen, probieren Sie, den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen: Schließen Sie für einen Durchgang Ihre Augen oder klatschen Sie vor der Brust und hinter dem Rücken in die Hände. Sie können auch zusammen hintereinander laufen.

Setzen Sie das Training mit weiteren Übungen fort, wenn Sie sich noch fit fühlen, oder kommen Sie mit fünf langsamen und tiefen Atemzügen zur Ruhe.