

2 Trainiere dein Gleichgewicht!

Selbsttest: Wie lange schaffst du es, auf einem Bein zu stehen?

Trage hier deine Zeiten ein!

Auf dem linken Bein

Sekunden

Führe den Test im Team durch: Eine Person macht die Übung, die andere stoppt die Zeit.

Auf dem rechten Bein

Sekunden

Verlagere dein Körpergewicht zunächst auf das linke Bein und hebe den rechten Unterschenkel nach hinten, parallel zum Boden. Schließe die Augen, dein Mitschüler oder deine Mitschülerin stoppt ab jetzt die Zeit. Dasselbe machst du mit dem anderen Bein. Schaffst du es, länger als 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen: Glückwunsch, du kannst dein Gleichgewicht gut halten! Falls nicht, helfen dir regelmäßige Übungen (siehe unten), dein Gleichgewicht zu trainieren.

Aufgabe: Was trainiert dein Gleichgewicht?

Kreuze an, in welchen Situationen dein Gleichgewicht trainiert wird.*



Ihr trainiert gerade gemeinsam? Zeigt uns euer Video!

[@jwsl_de](#) [@jwsl.de](#) [@jwsl](#)
#stolpernrutschenstürzen #jwsl

Übung: Yoga-Baum im Wind

1. Für den Yoga-Baum verlagerst du zunächst das Gewicht auf den linken Fuß.
2. Dann bringst du den rechten Fuß an die Innenseite deines linken Oberschenkels. Das rechte Knie zieht nach außen und hinten.
3. Hebe die Hände über den Kopf. Halte dein Gleichgewicht. Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein.



- ✓ **stärkt deine Beinmuskeln**
- ✓ **stärkt deinen Rumpf**
- ✓ **verbessert deine Körperhaltung**
- ✓ **trainiert dein Gleichgewicht**

4. Jetzt mit Wind! Die Übung im Stand stärkt zwar deine Muskeln, richtig gefordert wird dein Gleichgewichtssinn aber erst, wenn du Bewegungen ausgleichen musst: Stell dir vor, du bist ein Baum im Wind, schwenke deine Arme abwechselnd von links nach rechts. Willst du noch mehr? Dann schließe dabei deine Augen.



*Lösung: Bei B, C, E und F wird das Gleichgewicht trainiert.

