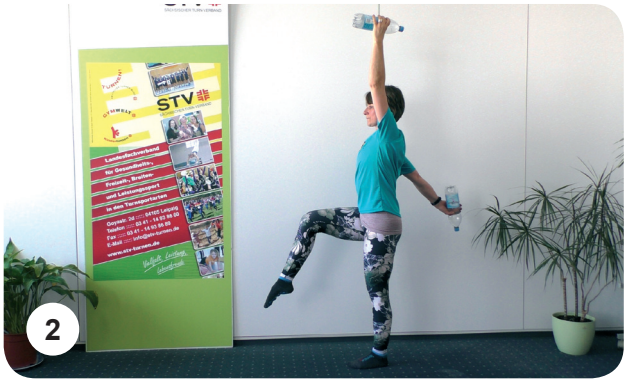
Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gleichgewicht und Stabilität“ > **„Übung im Einbeinstand“**







Hilfsmittel: zwei halb gefüllte Wasserflaschen

Aus der Grundstellung heraus wird das Körpergewicht auf ein Bein verlagert und der Fuß des anderen Beines (Spielbein) vom Boden abgehoben. Die Wasserflaschen werden durch schwungvolles diagonales Pendeln beider Arme vor- und zurückbewegt **(Bilder 1 und 2)**. Anschließend Wechsel des Standbeines.

Bei Unsicherheit kann mit den Zehenspitzen Kontakt zum Boden gehalten werden **(Bild 3)**.

Hinweis: Rücken gerade halten, Bauchmuskulatur anspannen, gleichmäßig ein- und ausatmen!

20-30 Sekunden Halte- und Übungszeit, 3-5 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**Bleibt gesund –
bleibt stark!**

Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gleichgewicht und Stabilität“ > **„Übung in der Standwaage“**





Hilfsmittel: zwei halb gefüllte Wasserflaschen

Aus der Schrittstellung heraus wird das Körpergewicht auf ein Bein (Standbein) verlagert. Während das Spielbein rückgespreizt wird, beugt man den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorn.

Die Wasserflaschen werden durch schnelle Scherbewegungen der Arme (schnelles Schütteln) diagonal vor- und zurückbewegt. Je schneller die Armbewegung, desto wirksamer die Übung **(Bild 1)**. Anschließend Wechsel des Standbeines.

Bei Unsicherheit kann mit den Zehenspitzen des Spielbeines Kontakt zum Boden gehalten werden **(Bild 2)**.

Durch veränderte Armhaltung (z. B. nach vorn) kann der Anstrengungsgrad der Übung variiert werden.

Hinweis: Rücken und Spielbein bilden möglichst eine Linie.

20-30 Sekunden Halte- und Übungszeit, 3-5 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**Bleibt gesund –
bleibt stark!**

Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gleichgewicht und Stabilität“ > **„Übung mit Rumpfdrehung“**







Hilfsmittel: zwei halb gefüllte Wasserflaschen

Im Tandemstand, Füße auf einer Linie hintereinander **(Bild 1)**: Seitheben der gestreckten Arme bis zur Waagerechten und dann Oberkörper nach links / rechts drehen **(Bilder 2 und 3)**; in den Endpositionen Gleichgewicht kurzzeitig ausbalancieren; anschließend Fußwechsel

Hinweis: Schultern nach unten drücken, Bauchmuskeln anspannen

Steigerungsmöglichkeit: mit angehobenen Fersen (im Ballenstand bzw. Zehenstand)

20-30 Sekunden Halte- und Übungszeit, 3-5 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

Bleibt gesund – bleibt stark!

Vereinslogo / Vereinsstempel

Übungsprogramm: „Gleichgewicht und Stabilität“ > **„Übung im Ballenstand“**







Hilfsmittel: zwei halb gefüllte Wasserflaschen

Im hüftbreiten Stand mit angehobenen Fersen (Ballenstand) und gestreckten Armen in Tiefhalte **(Bild 1)**, möglichst schnelles Schütteln der Wasserflaschen.

Variante 1: Beide Arme bewegen sich parallel nach vorn / nach hinten **(Bild 2)**.

Variante 2: Die Arme bewegen sich diagonal in Scherbewegungen **(Bild 3)**.

Hinweis: Rumpfspannung halten, Atem fließen lassen!

20-30 Sekunden Halte- und Übungszeit, 3-5 Sätze,
ca. 30 Sekunden Pause

Konzept und Bilder: *Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke*
Gestaltung: *STV-Sport-Service GmbH*

Bei Rückfragen:
Tel. 03 41 - 14 93 86 65
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**Bleibt gesund –
bleibt stark!**