

Unser Ziel: Die Mitte finden und den Körper ohne festhalten oder nur leichtem Antippen ausbalancieren. Hände beim Festhalten nicht klammern, Blickpunkt suchen. Hier unser Wochen-Tipp [9] fürs Home-Training!



Hinter den Stuhl.
Hände leicht auf
die Lehne. Bein
schwingen!

vorne/hinten/außen
/rechts/links

Fuß wechseln.



Im Stehen Fuß
nach außen tippen.
Arme
entgegengesetzt.

Wechseln!



Seitlich über
Flasche steigen.
Blick gerade aus.
Punkt suchen in
Augehöhe.
Und zurück!



Kissen auf den
Boden. Nur an
Stuhllehne
festhalten wenn
nötig!
Trampeln, Trampeln.



Erst an Stuhllehne
festhalten.
Ein Fuß auf
Zehenspitze,
anderer auf Ferse.
Im Wechsel.
Danach ohne
abstützen.



Standbein
leicht gebeugt /
Buchstaben mit
Fußspitze
„malen“. Fuß
wechseln!



Stuhl weg!
Blick gerade aus.
Hände schräg nach
unten. Knie über
kreuz abwechselnd
an Handfläche
tippen.



Cool down !

Musik an. Blick Augenhöhe.
Tanzschritte: Salsa, Mambo
vor/rück/seit/rechts/links



„Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, muss du in Bewegung bleiben“. (Albert Einstein)