

Ein Bein im Stehen anheben

Stelle Dich hüftbreit hin.

Hebe ein Bein angewinkelt nach vorne.

Mach die Übung noch ein Mal mit dem anderen Bein.

Fällt Dir eine Übung schwer:

Stelle Dein Bein auf einen Stuhl.



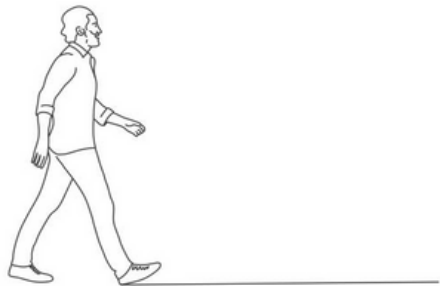
Linienlauf

Auf dem Boden ist eine Linie aufgeklebt.

Laufe gerade auf der Linie.

Versuche nicht über die Linie zu treten.

Zur Hilfe kannst Du deine Arme ausstrecken.



Du kannst auch eine Person nach Hilfe fragen.

Gleichgewichts- Übung



istockphoto.com

Zehenspitzen

Stelle Dich auf Deine Zehenspitzen.
Mach Dich ganz groß dabei.

Du kannst Dich auch abstützen.
An einer Wand zum Beispiel.

