

KOORDINATIONSÜBUNGEN



„TANDEMSTAND“:

ASTE: beide Füße in einer Linie direkt hintereinander stellen;

Ausführung: mit aufrechter Körperhaltung das Gleichgewicht halten, so frei wie möglich stehen;

Variation 1: mit gestreckten Armen eine „liegende 8“ malen;

Variation 2: Einbeinstand;



„STEP UPS“ AUF AIREX:

ASTE: beide Beine stehen hüftbreit auf dem Boden, das Airexkissen (oder eine zusammengerollte Matte) liegt vor den Füßen am Boden;

Ausführung: mit einem Bein auf das Airexkissen steigen, das zweite Bein dazustellen;

Vorsicht: die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

Variation 1: das zweite Bein vorne gebeugt hochhalten;

Variation 2: Stand auf Airexkissen, mit einem Bein nach hinten am Boden tippen;



„STEP DOWNS“ VON AIREX:

ASTE: beide Beine stehen hüftbreit auf dem Airexkissen (oder einer zusammengerollten Matte);

Ausführung: ein Bein bleibt auf dem Airexkissen stehen, das andere Bein tippt mit dem Fuß auf den Boden und wieder zurückstellen;

Vorsicht: die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

Variation: nur mit der Ferse auf den Boden tippen und wieder zurückstellen;



GLEICHGEWICHT HALTEN:

ASTE: mit beiden Beinen hüftbreit parallel am Kreisel stellen;

Ausführung: den Kreisel möglichst ruhig halten und ein paar Sekunden stehen bleiben;

Vorsicht: beim Auf- u. Absteigen in die Mitte des Kreisels steigen damit dieser nicht kippt, bei Unsicherheit anhalten!

5



EINBEINSTAND AUF KREISEL:

ASTE: einbeinig in die Mitte des Kreisels stellen, das Knie im Standbein leicht gebeugt;

Ausführung: ein paar Sekunden ruhig stehen bleiben, Bein wechseln;

Vorsicht: den Oberkörper und die Beine möglichst ruhig halten, beim Auf- und Absteigen in die Mitte des Kreisels steigen damit dieser nicht kippt!

6



„KNIEBEUGEN“ AUF KREISEL:

ASTE: Stand beidbeinig parallel am Kreisel, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule anspannen;

Ausführung: Oberkörper nach vorne, Gesäß zurück und in die Hocke gehen, wieder aufstehen, den Kreisel möglichst ruhig halten;

Vorsicht: beim Auf- und Absteigen in die Mitte des Kreisels steigen damit dieser nicht kippt!

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!