

# KOORDINATIONSÜBUNGEN

1



## „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;

2



## „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;

3



## „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;

4



## 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!**

