

Stimulation des Lage- und Bewegungssinns

Verringern der Unterstützungsfläche

Beispiel: Füsse auf einer Linie, stehend auf schmaler Seite Langbank, balancieren auf Steinen und Ästen, Zehenstand, 4-Füsser ein Arm und ein Bein heben usw.)



Steirisches Ringen 1

Partner stehen sich vis-à-vis, die Füsse breit auf je einer Linie, Seil usw. Dabei werden die Hände gefasst und die Partner versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, bis ein Fuss die Linie verlässt.

Material: Evtl. Seil



Steirisches Ringen 2

Partner stehen sich auf derselben Linie gegenüber und nehmen sich bei der Hand. Nun versuchen sie mit Ziehen, Stossen usw. das Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen.



Oben durch, unten durch 1

Aus einem leichten Plié in den Zehenstand, wobei ein Toningball (o. ä.) unten durch bzw. oberhalb des Kopfes übergeben wird.

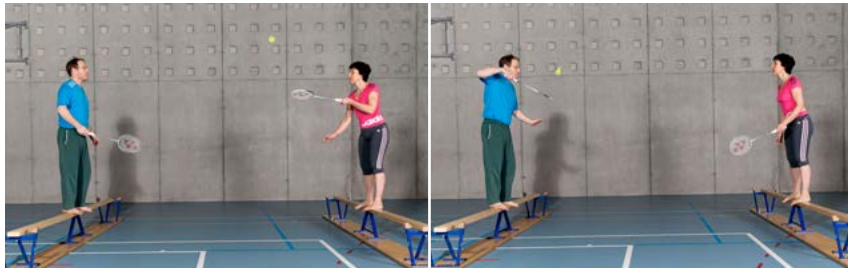
Material: Toningball (o. ä.)



Oben durch, unten durch 2

Einbeinstand, dabei wird ein Toningball (o. ä.) unter dem Knie hindurch bzw. über dem Kopf übergeben.

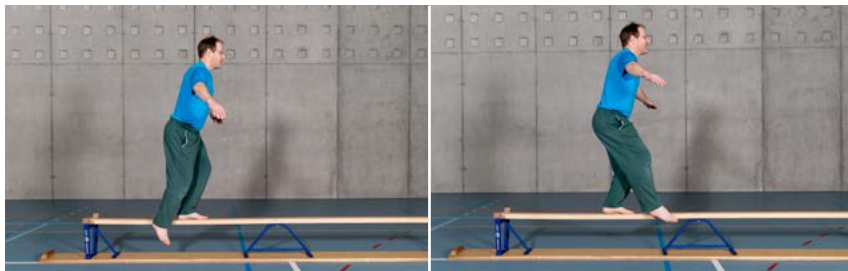
Material: Toningball (o. ä.)



Bleib oben

Stehend vis-à-vis auf einer Langbank (schmale Seite), wobei eine Aktion wie z. B. Badmintonspielen, Ballwerfen usw. ausgeführt wird.

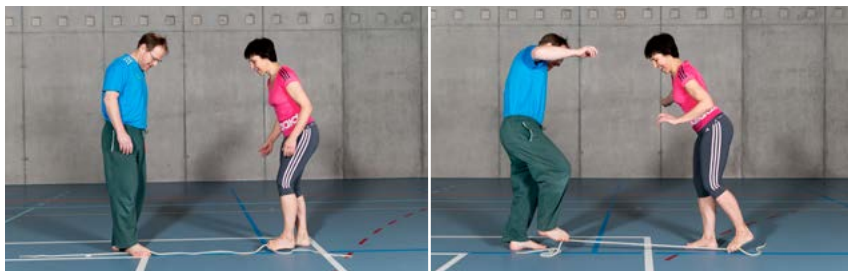
Material: Langbank, Badmintonset, Bälle usw.



Balancekünstler

Auf der schmalen Seite auf einer Langbank gehen; ein Bein nach dem andern tief über die Seite nach vorne nehmen.

Material: Langbank



Starke Füsse

Seilziehen mit den Füßen ohne Hilfe der Hände.

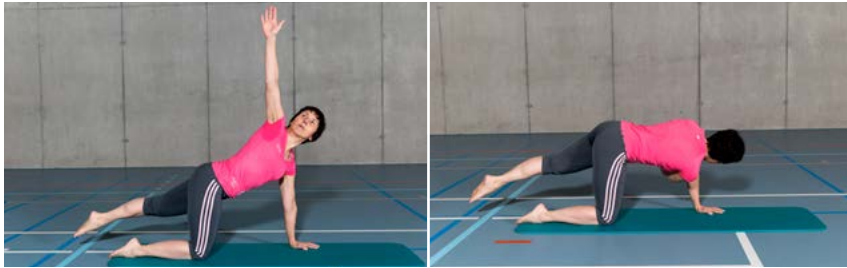
Material: Seil



Fussgymnastik

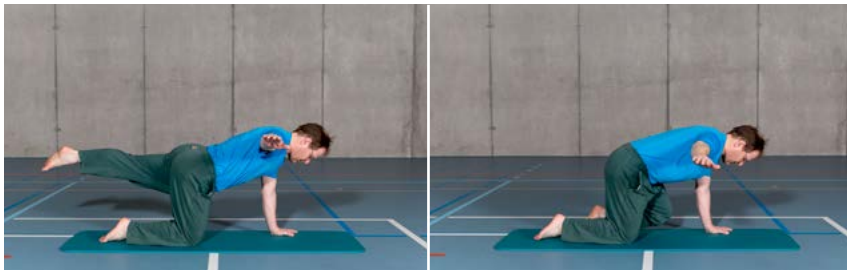
Gegenstände mit dem Fuss aufnehmen und ohne abzustellen in einen Behälter legen, der im einem gewissen Abstand platziert ist.

Material: Behälter, div. Gegenstände (Tischtennisbälle, Becher usw.)



Arm- und Bein-Lift 1

4-Füsser, linkes Bein hinten ausgestreckt, während der rechte Arm nach oben und danach unter die Brust geführt wird.



Arm- und Bein-Lift 2

4-Füsser, rechter Arm seitwärts gehalten, während das linke Bein nach hinten gestreckt und dann unter den Bauch gezogen wird.



Über Kreuz

4-Füsser rückwärts, ein Bein oder ein Arm oder aber Bein und Arm über Kreuz heben.