

Bleib im Gleichgewicht: Geräte und Umgebung nutzen

Die Balance suchen, halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen und Sportarten wichtig. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt.



Um das Gleichgewicht zu schulen, gibt es eine Vielzahl von guten Hilfsmitteln und Geräten. In der Halle eignen sich Geräte wie Barren, Langbank, Reck oder auf instabilen Unterlagen balancieren etc.

Auch der Einbezug der Umgebung bietet häufig vielfältige Möglichkeiten, die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren: z. B. auf Geländern, Stangen, Mauern.

Je kleiner und instabiler die Balancierfläche, desto anspruchsvoller die Übungsausführung! Aber auch Turnschuhe, über die man barfuss läuft, oder die blinde Ausführung von Übungen fördern das Gleichgewicht.

Doch man muss nicht immer auf Material zurückgreifen: bereits barfuss auf Sportschuhen gehen oder eine Übung mit geschlossenen Augen durchführen, verlangt nach grösserer Konzentration auf das Gleichgewicht. Unsere Vorschläge beinhalten von allem ein bisschen und legen den Fokus u.a. auf ein gutes Gleichgewicht.

→ [Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO