

Übungsprogramm

«Sicher stehen – sicher gehen»

Übungen 1–3
Wiederholen Sie diese 8–12 Mal. Machen Sie 1–3 Serien, mit einer Pause von 30 Sek.

Kraft

Übung 1: Knie heben



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Das eine Knie strecken – ohne dabei den Oberschenkel von der Sitzfläche abzuheben! – und wieder beugen. Der Oberkörper bleibt während der ganzen Übung aufrecht und stabil! Wechseln Sie nach jeder Serie das Bein.

Übung 2: Zehenstand



Setzen Sie sich. Heben Sie Ihre Fersen gleichzeitig, während Sie sich mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln aufstützen. Das Gewicht des Oberkörpers liegt auf den Oberschenkeln. Senken Sie die Fersen wieder.

Übung 3: Zehen und Fuss heben



Setzen Sie sich. Heben und senken Sie beide Vorderfüsse gleichzeitig. Halten Sie die Arme nach vorne (Handfläche nach oben) und öffnen und schliessen Sie die Hände gleichzeitig zur Bewegung der Vorderfüsse.

Gleichgewicht

Übung 4: Gleichgewicht im Stehen



Nehmen Sie als Hilfsmittel einen Stuhl, einen gebremsten Rollator, die an einer Wand stehen. Stehen Sie hüftbreit. Pendeln Sie nun mit aufrechtem Körper nach vorne und zurück, indem Sie Ihr Gewicht von den Fussspitzen auf die Ferse oder auf die Fusssohle verlagern. Bewegen Sie den einen Arm leicht in die Gegenrichtung Ihrer Bewegung.

Übung 5: Stand mit Luftmalen



Stehen Sie aufrecht und hüftbreit, beide Füsse nebeneinander. Halten Sie sich mit der einen Hand seitlich an einer stabilen Stuhl oder einem gebremsten Rollator fest. Schreiben Sie von links nach rechts ein langes Wort in die Luft (Ihr eigener Name, Städte, Monate, Wochentage etc.)

Übung 6: Einbeinstand mit Antippen



Stehen Sie hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper. Stützen Sie sich an der Wand, seitlich an einer stabilen Stuhllehne oder an einem gebremsten Rollator ab. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf ein Bein und tippen Sie mit dem anderen Bein vorne (mit Ferse), seitwärts (mit Fussspitze) und hinten (mit Fussspitze) auf den Boden. Wechseln Sie das Bein.

Gleichgewicht im Gehen

Übung 7: Gehen an Ort mit Armbewegungen



Marschieren Sie an Ort, halten Sie sich dabei an einer stabiler Stuhllehne oder einem gebremstem Rollator fest. Heben Sie die Füße nur wenig an. Klatschen Sie mit der freien Hand jeweils diagonal auf den Oberschenkel. Wechseln Sie nach jeder Serie die Seite.

Übung 8: Auf einer Linie gehen



Stehen Sie aufrecht mit den Füßen parallel nebeneinander. Halten Sie sich an einem Partner oder an einem Rollator fest. Machen Sie 3 kleine Schritte wie auf einer Linie nach vorn, beim 4. Schritt stellen Sie beide Füße nebeneinander. Gehen Sie wieder 3 kleine Schritte zurück und beim 4. Schritt stellen Sie beide Füße wieder nebeneinander.

Übung 9: Auf der Linie gehen und laut rückwärts zählen

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen parallel nebeneinander. Halten Sie sich an einem Partner oder an einem Rollator fest. Gehen Sie in normalen Schritten wie auf einer Linie nach vorne und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 2 wegzählen oder zählen Sie die 2-er Reihe vorwärts.

Übungen 4–9
Wiederholen Sie die Serie 4 Mal à 20–60 Sek., machen Sie dazwischen eine kurze Pause.