

Name: Einbeinstand - Beindrücken mit Partner
Kategorie: Sensomotorik
Übungs-ID: SM-05



Übungsbeschreibung:

Zwei Partner stehen sich im Einbeinstand mit einem Abstand von ca. einem Meter gegenüber (auf einem Balance-Pad) – beide auf dem gleichen Standbein (hier links). Der andere Fuß wird leicht nach vorne gestreckt, sodass sich die Innenseiten der Füße berühren (1). Nun versuchen die beiden Partner den Fuß des anderen seitlich wegzudrücken (2). Die Arme können zur Stabilisierung seitlich weggestreckt werden. Nach ca. 30 Sekunden werden die Füße nun so gehalten, dass sich die Außenseiten berühren. Erneut wird versucht den Fuß des Partners seitlich wegzudrücken. Nach wiederum etwa 30 Sekunden das Standbein wechseln und die Übung wiederholen.