Marietta !!

Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

Institut für
Sportwissenschaft
und Sport

Gleichgewichtsübungen

Bitte berücksichtigen Sie, dass Sie alle Gleichgewichtsübungen in einer sicheren Umgebung ausführen, d.h. also mit Sicherung durch einen Partner oder in einer Zimmerecke mit einem Stuhl vor sich und den Wänden an den Seiten als Sicherheitsfaktoren!!!

Führen Sie alle Übungen in der unten angegebenen Reihenfolge (von 1 bis 20) aus. Wechseln Sie erst zur nächsten Nummer wenn Sie die vorhergehende Übung 20 Sekunden lang halten können.

	Augen offen, stabiler Untergrund	Augen geschlossen, stabiler Untergrund	Augen offen, instabiler Untergrund	Augen geschlossen, instabiler Untergrund
	1	2	3	4
	5	6	7	8
	9	10	11	12
	13	14	15	16
	17	18	19	20