

EINBEINSTAND instabil mit unterschiedlichen Beinpositionen



Ausgangsposition

Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage

Übungsausführung

Heben Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position das angehobene Bein in unterschiedlichen Winkeln vorne und hinten an. Führen Sie später auch leichte Schwungbewegungen aus.

Erleichterungen

Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe [Wand od. ähnliches] anhalten

Variationen

- Augen schließen· Bein in unterschiedlichen Winkel anheben
- Unterschiedliche Armhaltungen [eingestützt, Seithalte, Vorhalte, usw.]

Anmerkung

Abstand zu Gegenständen beachten!



EINBEINSTAND instabil mit Zusatzaufgaben



Ausgangsposition

Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage

Übungsausführung

Bringen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position Arme, Beine und Kopf in verschiedene Stellungen, oder setzen Sie Bewegungskombinationen ein. Sicherheit geht vor!

Bei höherem Beherrschungsgrad können Sie auch Wackelbrett, Balancierseil (Slackline u.ä.), Bälle verwenden.

Erleichterungen

Anhalten an einem Helfer oder Wand, später die Kontakte zur Hilfestellung möglichst verringern

Variationen

beliebig viele Varianten möglich, beispielsweise aber:

- Arme in Hochhalte, gleichzeitig Beinschwung
- Arme in Seithalte, Kopf in den Nacken, Rechenübung dazu laut ausführen
- Augen geschlossen, Armkreise gegengleich,
- Mit dem Bein Achterkreise usw.

BALANCIEREN entlang einer Vorgabe



Ausgangsposition

Stand an einer Linie am Boden, bspw. Abschlussfuge, Klebeband, Kreidestrich, aufgelegte Schnur usw.

Übungsausführung

Bewegen Sie sich entlang der Vorgabe

Erleichterungen

Anhalten an einem Helfer oder Wand, später die Kontakte zur Hilfestellung möglichst verringern

Variationen

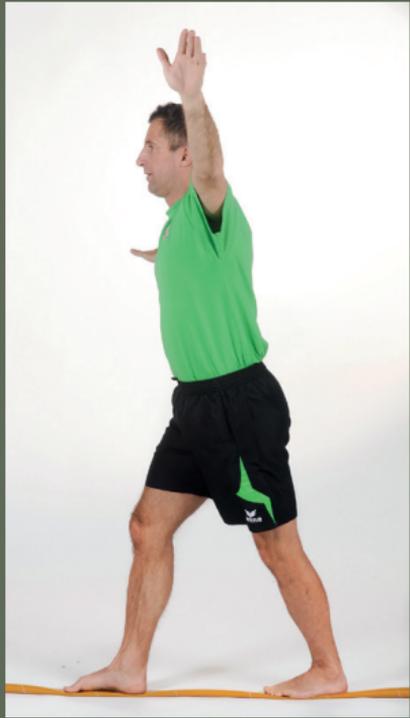
[von leicht zu schwer]:
beliebig viele Varianten möglich, beispielsweise aber:

- Balancieren auf einer realen Erhöhung am Boden [Wurzeln, Seil/Tau...]

- Balancieren auf einer realen Erhöhung über Boden:

- Betonsockel
- Gehsteigkante sofern nicht im Straßenverkehrsbereich!
- Baumstamm
- Ball
- gefüllte PET-Flasche
- Balancierstange unbeweglich, Slackline, ...]

BALANCIEREN mit unterschiedlichen Vorgaben



Ausgangsposition

Stand an einer Linie am Boden, bspw. Abschlussfuge, Klebeband, Kreidestrich, aufgelegte Schnur usw.

Übungsausführung

Bewegen Sie sich entlang der Vorgabe

Variationen

- Arme in beliebiger Position
Arme in vorgegebenen Positionen (eingestützt, hinter Rücken, über Kopf, kreisend, Gegenstand haltend)
- sehr weite/kurze Schritte
- Rückwärtsgehen
- mit geschlossenen Augen
- währenddessen Wörter rückwärts aufsagen

- währenddessen Gegenstände bewegen (Jonglieren)

Anmerkung

Sicherheit hat Vorrang!

Vorsicht walten lassen!

Heeres-Sportzentrum
Abteilung HSWD
Breitenseer Straße 116
1140 Wien

Telefon: 050201-10 54040

Email: hswd@bmlv.gv.at



IMPRESSUM

Amtliche Publikation der Republik Österreich
Bundesminister für Landesverteidigung

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:

Republik Österreich, Bundesminister für Landesverteidigung,
BMLV, Roßauer Lände 1, 1090 Wien

Redaktion: HSZ/HSWD

Fotos: HBF/Bundesheer

Druck: Heeresdruckzentrum 18-00000



AT/028/048



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens,
UW-Nr. 943

HEERES SPORT ZENTRUM



Heeres-Sportwissenschaftlicher Dienst

KOORDINATION

GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN

WIR SCHÜTZEN
ÖSTERREICH.

   [bundesheer.at](https://www.bundesheer.at)



UNSER HEER

KOORDINATION

ALLGEMEINES

- Koordinationsfähigkeit ist das entscheidende Bindeglied zwischen Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke) und Steuereinheiten (Gehirn, Rückenmark, Sensoren).
- Erst die Koordination, das „Geschick“, entscheidet über das Maß, wie und wie gut wir unseren Körper bewegen und den Umfeldbedingungen anpassen können.

ZIELE

- Verbesserung und Ökonomisierung der körperlichen Bewegungen
- Vorbeugung von Verletzungen
- Ausgleich von Defiziten durch verbesserte Ansteuerung
- Vorbeugung von Haltungsschäden
- Verknüpfung von Kraft, Bewegungsfolgen und Geschick

GRUNDSÄTZE

- Neue oder schwierige Übungen nur im ausgeruhten Zustand (körperlich und geistig)
- Immer neue Variationen, sobald Übungen beherrscht werden (nicht am Gekonnten „ausruhen“)
- Nur Übungen, die anfangs misslingen (schwierig sind), führen durch Wiederholung zu Trainingseffekten
- Übertragen von beherrschten Übungen in Alltagssituationen
- Schrittweise den ganzen Körper und auch geistige Übungen mit einbeziehen
- Pausen machen
- vor allem aber: Keine falsche Scham vor dem Misslingen! Also für sich selber trainieren und nicht für andere. - Jeder hat irgendwo seine Grenzen
- Führen Sie jede Übung einige Sekunden lang durch, brechen Sie aber nach höchstens 5-8 Versuchen bzw. längstens 30 Sekunden ab

EINBEINSTAND



Ausgangsposition

Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

Übungsausführung

Heben Sie ein Bein zuerst leicht, dann ggf. höher an. Entscheidend ist nicht der absolut ruhige Stand, sondern die Fähigkeit, Störungen ausgleichen zu können (Wackeln, Zusatzübungen).

Wenn die Position gehalten werden kann, heben Sie das Bein vorne bzw. hinten stärker an.

Wenn auch diese Position gehalten werden kann, führen Sie leichte Schwungbewegungen vor und zurück durch.

Erleichterungen

Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten.

Variationen

- Augen schließen
- Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
- Vorfußstand, Fersenstand während des Zähneputzens, Fernsehens, Lesens,...
- Balancieren, Jonglieren von Alltagsgegenständen
- Nach Belastungen (nach dem Laufen, in Trainingspausen, ...)

EINBEINSTAND mit Beinbewegungen



Ausgangsposition

Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

Übungsausführung

Spreizen Sie das angehobene Bein seitlich aus, im Rückschwung spreizen Sie vor bzw. hinter dem anderen Bein ein.

Führen Sie mit dem angehobenen Bein kleinere und größere Kreisbewegungen durch, beschreiben Sie Figuren/ Zahlen usw.

Erleichterungen

Mit einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

Variationen

- Augen schließen
- Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
- Vorfußstand, Fersenstand während des Zähneputzens, Fernsehens, Lesens,...
- Balancieren, Jonglieren von Alltagsgegenständen
- Nach Belastungen (nach dem Laufen, in Trainingspausen, ...)

EINBEINSTAND mit Armbewegungen



Ausgangsposition

Einbeiniger Stand auf ebenem Untergrund

Übungsausführung

Führen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position mit den Armen kleinere und größere Kreise, auch gegenläufige (ein Arm vor, einer zurück) durch.

Erleichterungen

Mit einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

Variationen

- Augen schließen
- Kreis abwechselnd vergrößern/verkleinern
- Unterschiedliche Ausführungsgeschwindigkeiten

Anmerkung

Abstand der Arme zu störenden Gegenständen beachten!

EINBEINSTAND instabil



Ausgangsposition

Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage. [vorzugsweise eine Decken- oder Mattenrolle, erst bei ausreichender Körperbeherrschung und Freiraum kann auch eine gefüllte PET-Flasche, ein fester Ball od. ähnliches verwendet werden]

Entscheidend ist nicht der absolut ruhige Stand, sondern die Fähigkeit, Störungen ausgleichen zu können [Wackeln, Zusatzübungen].

Übungsausführung

Heben Sie ein Bein zuerst leicht, dann ggf. höher an.



Erleichterungen

Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe [Wand od. ähnliches] anhalten.

Zwischendurch das gehobene Bein kurzzeitig am Boden aufsetzen lassen, um das Gleichgewicht wiederzufinden.

Variationen

- Augen schließen
- Mit den Augen in langsamer oder rascher Abfolge unterschiedliche Punkte im Raum fixieren
- Arme eingestützt, in Seithalbe, in Hochhalte
- Augen kurzzeitig schließen

Anmerkung

Abstand zu störenden Gegenständen oder anderen Personen beachten!

EINBEINSTAND instabil mit Kopfdrehung



Ausgangsposition

Ein Bein auf einer leicht instabilen Unterlage.

Übungsausführung

Drehen Sie nach dem Einnehmen einer annähernd ruhigen Einbeinstand-Position, den Kopf langsam und ohne Krafteinsatz nach links und rechts, bzw nach oben und unten.



Erleichterungen

Mit beiden Händen oder einer Hand an einer stabilen (!) Stützhilfe (Wand od. ähnliches) anhalten

Variationen

- Bein in unterschiedlichen Winkeln anheben
- Unterschiedliche Armhaltungen (eingestützt, Seithalte, Vorhalte, usw.)
- Augen schließen