

## Bleiben Sie in Balance

Suchen Sie sich mit Ihrem Übungspartner oder Ihrer Übungspartnerin einen ruhigen Platz. Führen Sie abwechselnd die Übungen nach Anweisung durch und bewerten Sie sich gegenseitig. Um die Zeiten zu nehmen, brauchen Sie eine Stoppuhr (z. B. auf dem Handy). Tragen Sie die ermittelte Zahl in die rechte Spalte ein. Maximal können 56 Punkte erreicht werden.

**Bewertung:** 1 = klappt fast nicht, schwankt; 2 = klappt kurzzeitig; 3 = relativ stabil; 4 = stabil ohne Schwankungen

Übung	Bewertung 0–4
1. Vom Sitzen zum Stehen <i>Hände vor Brust. 3 Mal aufstehen und hinsetzen.</i>	
2. Stehen ohne Unterstützung <i>Aufrechte Haltung im freien Raum, 1 Minute ruhig stehen.</i>	
3. Sitzen ohne Unterstützung <i>Aufrecht sitzen, ohne Rücken anzulehnen, Kopf gerade (als müsste eine schwere Krone getragen werden), 1 Minute halten.</i>	
4. Vom Stehen zum Sitzen <i>3 Mal ohne zu plumpsen geräuschfrei setzen und wieder aufstehen.</i>	
5. Transfers <i>Zwei Stühle im rechten Winkel anordnen. Setzen Sie sich vom einen Stuhl auf den anderen. 3 Mal durchführen.</i>	
6. Stehen mit geschlossenen Augen <i>Aufrechte Haltung im freien Raum. Augen schließen. 30 Sekunden halten.</i>	
7. Stehen mit Füßen dicht nebeneinander (enger Fußstand) <i>Ausführung wie Übung 6.</i>	
8. Mit ausgestrecktem Arm nach vorne reichen/langen <i>Aufrechte Haltung im freien Raum. Abwechselnd rechten und linken Arm weit nach vorn strecken.</i>	
9. Gegenstand vom Boden aufheben <i>a: Mit beiden Beinen stehend Gegenstand (Buch) aufheben. b: Auf einem Bein stehend Gegenstand (Buch) aufheben.</i>	
10. Sich umdrehen, um nach hinten zu schauen <i>Aufrecht stehen und im Wechsel rechts und links über die Schulter nach hinten schauen. 3 Mal durchführen.</i>	
11. Sich um 360 Grad drehen <i>3 Mal im Abstand von ca. 3 Sekunden um die eigene Achse drehen.</i>	
12. Tandemstand <i>Stehen mit einem Fuß vor dem anderen (Tandemstand) und Arme gestreckt vor sich halten. 30 Sekunden halten.</i>	
13. Auf einem Bein stehen (Einbeinstand) <i>30 Sekunden halten.</i>	
14. Abwechselnd die Füße auf eine Fußbank stellen <i>Führen Sie die Übung im Treppenhaus oder an einer Stufe im Schulhof aus.</i>	
	<b>Summe:</b>