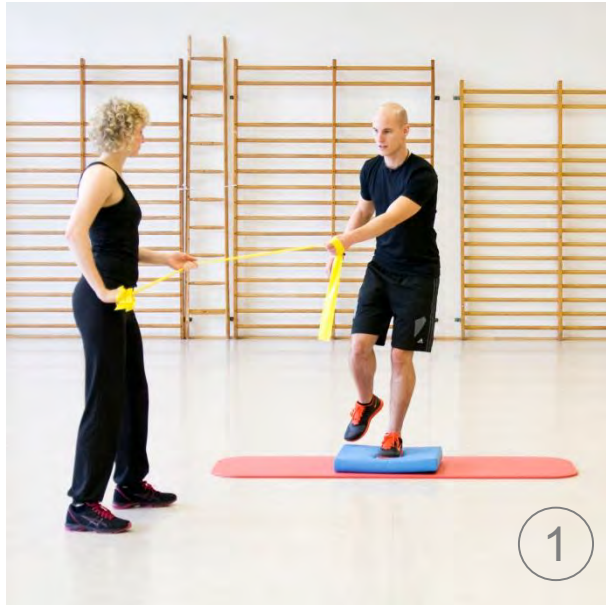


Name: Einbeinstand – Partnerübung mit Theraband

Kategorie: Sensomotorik

Übungs-ID: SM-03



Übungsbeschreibung:

Ein Partner steht im Einbeinstand (auf einem Balance Pad) und hält ein Ende eines Thera-Bandes in der Hand. Der andere Partner steht seitlich versetzt mit dem anderen Ende des Bandes in der Hand (1) und versucht durch Ziehen am Thera-Band den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dieser versucht den Störkontakt auszugleichen, ohne den zweiten Fuß abzusetzen (2). Nach ca. 30 Sekunden das Standbein wechseln und die Übung wiederholen – dann Partnerwechsel.