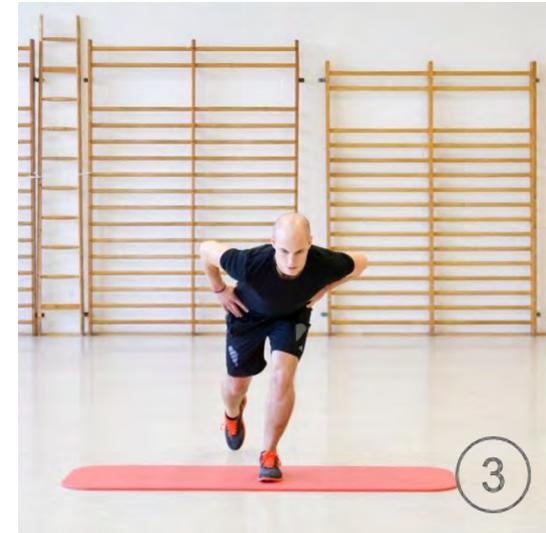


Name: Einbeinstand - Himmelsrichtungen

Kategorie: Sensomotorik

Übungs-ID: SM-09



Übungsbeschreibung:

Im Einbeinstand mit den Händen in der Hüfte wird der rechte Fuß vom Boden gelöst und soweit es geht knapp über dem Boden nach vorne geführt. Um maximal weit nach vorne zu gelangen, wird das linke Standbein gebeugt (1). Diese Position kurz halten und in den aufrechten Einbeinstand zurückkehren. Diese Übung nun auch zur rechten Seite (2), nach hinten (3) sowie, durch Kreuzen des rechten Beines hinter dem linken Bein, zur linken Seite (4) wiederholen. Erst dann wird der rechte Fuß abgesetzt. Im Anschluss wird das Standbein gewechselt und die gesamte Übung wiederholt.