

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

„Ihre Tipps für die Praxis“ sind uns willkommen - Reichen Sie uns Ihre Praxistipps ein


In unseren „Tipps aus der Praxis“ dreht es sich ab sofort bis zum Sommer um den Transfer von Übungsinhalten aus der Turnhalle in unseren Alltag. Wir wollen ja schließlich auch daheim üben.

### Gleichgewichtstraining:

	In der Halle	Zu Hause
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinstand auf festem Boden                             <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Zusatzaufgaben für                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>das Spielbein: beschreibe eine 8 um zwei Keulen</li> <li>die Arme: führe Hackbewegungen durch</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinstand auf Fliesen im Badezimmer                             <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Zusatzaufgaben für                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>das Spielbein: beschreibe eine 8 über zwei Fliesen</li> <li>die Arme: putze Dir die Zähne im Wechsel mit rechts und links</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinstand auf wackeligem Boden, z.B. Wackelkissen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Zusatzaufgaben wie oben</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einbeinstand auf drei bis vier hintereinanderliegenden Taschentuchpaketen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>mit Zusatzaufgaben wie oben</li> </ul> </li> </ul>

Diese Übungen können als Hausaufgabe jeden Tag zwei Mal durchgeführt werden. Besitzen Teilnehmer eine elektrische Zahnbürste, brauchen sie noch nicht einmal eine Uhr um den Beinwechsel zu beachten – die meisten elektrischen Zahnbürsten vibrieren im 30-Sekunden-Intervall.

### Krafttraining für die Waden:

	In der Halle	Zu Hause
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wadenheben beidbeinig auf einem Stepper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wadenheben beidbeinig auf der Treppe, drei Wiederholungen auf jeder/zweiten/dritten Stufe</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wadenheben einbeinig auf dem Stepper</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wadenheben einbeinig auf der Treppe, zwei Wiederholungen auf jeder Stufe</li> </ul>

Wann immer die Teilnehmer eine Treppe hochgehen, können sie diese Übung einbauen. Zunächst mit festhalten. Wenn sie sicherer werden, kann auch ein kombiniertes Gleichgewichtstraining (und damit ein Beinachsenstabilitraining) daraus werden, einfach ohne festhalten über das gesamte Bewegungsausmaß des Fußgelenkes mit leicht gebeugtem Bein anheben. Auch eine Tempovariation lohnt sich um die Intensität zu verändern.

