

## Kurs 3

### Gleichgewicht

Folgende Vereinfachungen sind bei Bedarf empfehlenswert:

Bitte nur mitmachen in dem **Bewegungsausmaß**, wie es überhaupt geht und natürlich auch ohne Schmerzen im Standbein!

Statt 30 Sekunden **Übungsdauer zunächst nur 20** Sekunden, aber die Pause verlängern auf 30 Sekunden.

In diesem Gleichgewichtsvideo geht Alexander sehr genau mit vielen Hinweisen auf alle beachtenswerten Details für die Bewegungskontrolle ein.

Bei einem sehr ungeübten Gleichgewichtssinn kann es evtl. hilfreich sein, eine seitliche Wand in der Nähe zu haben, um sich gegebenenfalls dort kurz abstützen zu können.

Insgesamt ist bei der Grundübung, dem **Einbein-Stand**, natürlich jeder Anfang, und sei er noch so kurz, wichtig. Die Dauer kann und soll dann eben trainiert werden. Auf jedem Bein.

Die von Alexander vorgeschlagenen verschiedenen Aufbaustufen sind nur sinnvoll, wenn die vorausgegangene Stufe ohne Probleme ganz ausgeführt werden kann.

Hier ist also insgesamt ein aufbauendes Langzeit Trainingsprogramm angesagt.