

# Ausgewogene Körperhaltung

Dieses Skript ist nur für den Eigengebrauch freigegeben, sämtliche Informationen in diesem Skript unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Veröffentlichungen oder Vervielfältigungen jedweder Art sind untersagt.

- Fuß anheben, dabei Zehen krallen - Fuß strecken, dabei Zehen anheben
- aus dem Stand Füße langsam in den maximalen Zehenstand bringen, langsam Ferse absenken ohne Fuß in Bodenkontakt zu bringen; 5-10x pro Seite
- Füße auf den Boden stellen, alle Zehen flach – alle Zehen heben – absenken – nur Großzehe anheben – alle Zehen flach auf den Boden – Zehen 2-5 anheben
- Ferse an Po ziehen einseitig
- Einbeinstand für 15 s mit geschlossenen Augen

- in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen tief einatmen und dabei die Lendenwirbelsäule vom Boden heben, anschließend mit langsamer Ausatmung die Wirbelsäule flach auf den Boden schmiegen; 4x wiederholen
- eine Fußsohle aufstellen, das Bein beugen, das Knie umfassen und an die Brust ziehen, ca. 10 Sekunden halten, pro Seite 3x im Wechsel durchführen
- Beine wieder ausstrecken und entspannen
- jetzt die Beugung 3x auf jeder Seite wiederholen, aber dabei die Hand zwischen Ober- und Unterschenkel legen
- zum Abschluss beide Übungen mit beiden Beinen gleichzeitig jeweils 3x ausführen

Unsere Körperhaltung setzt sich aus einem guten Stand und der aufrechten Haltung über die Wirbelsäule zusammen. Zudem ist sie eng verknüpft mit dem Gleichgewichtssinn und der Koordination.

Die folgenden Übungen stärken die Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Eine wichtige Haltefunktion nimmt unsere Zunge ein. Die folgende Übung im Stehen mit geschlossenen Augen und Zunge in der Mitte am Gaumen ausführen - was macht das Gleichgewicht? Sind meine Körperstrukturen symmetrisch (Schultern, Arme, Beckenknochen, Knie, Füße)? Falls nicht, mit geschlossenen Augen korrigieren.

Mit dem Rücken an eine Tür stellen und den Rücken möglichst flach an die Tür anpassen. Dann die Arme über den Kopf heben und ebenfalls symmetrisch an die Tür drücken. Halten, gleichmäßig tief ein- und ausatmen und die Körperhaltung korrigieren, bis sich ein symmetrisches Gefühl einstellt.

### Kreuzbein im Sitzen auf dem Boden

auf dem Boden sitzend, Beine anstellen, Knie zusammen fallen lassen und mit beiden Knien gleichzeitig eine Schaukelbewegung wie eine 8 ausführen bis sich eine gute Entspannung im Kreuzbeinbereich einstellt

### Scherenschlag im Sitzen auf dem Boden

mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzend die Füße beide zeitgleich nach außen und anschließend zeitgleich wieder nach innen bewegen

### Scherenschlag in Bauchlage

auf dem Bauch liegend, die Unterschenkel 90 Grad anheben und wieder die Füße im gleichen Rhythmus nach innen und außen bewegen

im Stand in beide Hände klatschen – linkes Bein anheben – mit der rechten Hand das linke Knie berühren – im Stand klatschen – rechtes Bein anheben – mit der linken das rechte Knie berühren – im Stand klatschen ... und langsam das Tempo steigern

sehr beliebte Übung: mit der rechten Hand vor dem Bauchnabel kreisende Bewegungen ausführen und mit der linken Hand auf Kopfhöhe hin- und herwinken

anschließend die Seiten tauschen



1. Startposition: Rückenlage, Beine ausgestreckt, Arme liegen ausgestreckt neben dem Kopf
2. Beine parallel nebeneinander – Arme 45 Grad auseinander – rechtes Bein anheben und über das linke Bein führen, mit der Fußspitze den Boden berühren – Dehnung halten; dann diese Übung mit dem linken Bein ausführen, Arme bleiben während der Übung auf dem Boden liegen
3. Arme parallel – Beine 45 Grad auseinander – rechten Arm anheben, über den Kopf und den anderen Arm führen bis Hand den Boden berührt – Dehnung halten, dann diese Übung mit dem linken Arm ausführen; Beine bleiben während dieser Übung auf dem Boden liegen