

# Balanceübung mit koordinativen Elementen

Wir trainieren unser Gleichgewicht.

Jochen Kröppel  
ATV 1873 Frankonia Nürnberg e.V.  
Judo



**Ihr braucht** Genügend Raum zur freien Bewegung

## **Beschreibung** Runde 1: Kreisen mit einem Arm

Stellt euch aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben. Bewegt die Hand und den Arm in kleinen und langsamen Kreisen – als würdet Ihr einen Spiegel putzen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Vergrößert die Kreisbewegungen nach und nach, achtet dabei darauf, dass der Arm in einer stabilen Position bleibt. Nach einigen Sekunden wechselt Ihr die Richtung – zuerst vorwärts, dann rückwärts. Achtet während der gesamten Übung auf eine ruhige und gleichmäßige Atmung. Versucht, die Kreisbewegung so flüssig wie möglich auszuführen und dabei den Oberkörper ruhig und stabil zu halten. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr den Arm.

## **Runde 2: einseitiges Arm- und Beinkreisen**

Stellt euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben.

► Weiter geht's auf der nächsten Seite.

---

Gleichzeitig hebt Ihr nun das gleichseitige Bein leicht vom Boden ab. Beginnt nun, mit ausgestrecktem Arm kleine Kreise zu machen, während Ihr das angehobene Bein ebenfalls in kleinen Kreisen in die gleiche Richtung bewegt. Achtet darauf, dass Arm und Bein sich möglichst synchron im gleichen Rhythmus bewegen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Führt die Bewegung flüssig und kontrolliert aus und atmet dabei gleichmäßig und ruhig. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr die Seite.

### **Runde 3: gegengleiches einseitiges Arm- und Beinkreisen**

Stellt euch wieder aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Streckt nun einen Arm gerade nach vorne oder seitlich auf Schulterhöhe aus und klappt die Hand nach oben. Gleichzeitig hebt Ihr nun das gleichseitige Bein leicht vom Boden ab. Beginnt nun, mit ausgestrecktem Arm kleine Kreise zu machen, während Ihr das angehobene Bein ebenfalls in kleinen Kreisen bewegt, dieses Mal aber in die entgegengesetzte Richtung. Achtet darauf, dass Arm und Bein sich möglichst synchron im gleichen Rhythmus bewegen. Der Oberkörper bleibt dabei ruhig und stabil. Führt die Bewegung flüssig und kontrolliert aus und atmet dabei gleichmäßig und ruhig. Nach einigen Wiederholungen wechselt Ihr die Seite.

- Varianten**
- Beginne mit kleinen Kreisen und vergrößere sie allmählich, um die Beweglichkeit zu fördern.
  - Führe die Bewegung zunächst langsam aus und erhöhe das Tempo mit zunehmender Sicherheit.
  - Senke zwischendurch Arm oder Bein leicht ab und hebe sie wieder an, um dein Gleichgewicht und deine Körperspannung zu trainieren