

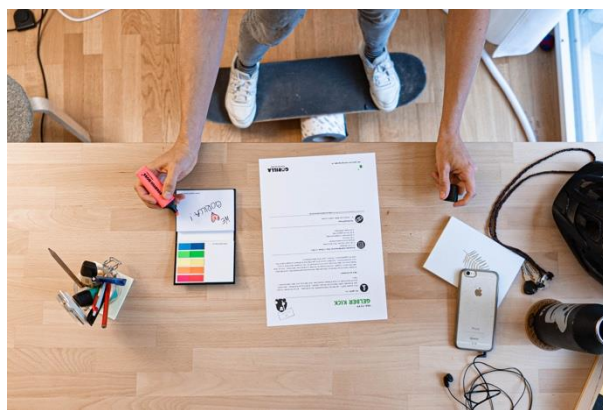
# BALANCE IM STEHEN



Arbeitest du am Stehpult oder erledigst du häufig Aufgaben im Stehen? Auch hier ist es manchmal schwierig, sich über längere Zeit zu konzentrieren. Hier sind einige Übungen, die dir helfen dich besser zu konzentrieren. Wähle dir eine Übung aus:

## Varianten:

- Stell dich auf die Zehenspitzen. Schaffst du es die Balance für mindestens 2 Minuten zu halten?
- Stehe nur auf einem Bein – nach einer Minute wechselst du das Standbein
- Stelle deine Füße hintereinander, sodass die Zehenspitzen des einen Beins die Ferse des anderen Beins berühren.
- Stell dich auf das Balanceboard und erledige deine Aufgaben so. Du kannst dich auch am Tisch festhalten, wenn deine Balance noch nicht so ausgeprägt ist.



**Ziel:** Mit den Balanceübungen stärkst du deine Rumpf- und Beinmuskulatur und aktivierst dein Gehirn – das hilft dir, dich besser zu konzentrieren.

**Sozialform:** Einzelarbeit

**Ort:** Schulzimmer



**Material:**  
Balance Board



## **Verknüpfung:**

GORILLA UGA Tipp: [Balance Board herstellen](#)

GORILLA UGA Tipp: [Übungen im Sitzen](#)

GORILLA UGA Tipp: [Brain Game](#)