



Die Hüft-, Fuß- und Schrittstrategie stellen verschiedene Möglichkeiten dar, dem Verlust des Gleichgewichts in der Folge von Störungen entgegenzuwirken. Je nach Situation und individuellen Möglichkeiten nutzt der Körper unwillkürlich zwischen den Strategien.

1. Die Fuß- oder auch Sprunggelenksstrategie wird häufig eingesetzt, um kleine Störungen auszugleichen. Eine Person stellt sich dazu mit beiden Füßen entspannt auf den Boden. Die andere Person gibt gleichmäßig einen leichten Schub am Becken nach vorne oder nach hinten. Dabei kann als Reaktion eine Verlagerung des Gewichts auf die Ballen und die Ferse beobachtet werden.

Wird dieser Impuls stärker, kann es sein, dass ein Ausgleichsschritt als Reaktion notwendig wird. Dabei wird die ursprüngliche Unterstützungsfläche verlassen.

1. 3. Probiert aus, wie sich eine Person hinstellen kann und in welche Richtung ein Störimpuls gesetzt werden muss, damit eine Reaktion in der Hüfte und im Oberkörper (Hüftstrategie) zur wichtigsten Strategie wird. Gibt es eine Situation im Alltag, bei der diese Art von Reaktion auf eine Gleichgewichtsstörung zielführend sein könnte?