

Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr einen (kleinen)Ball oder ein Sockenbündel, einen Schuhkarton / einen Eimer und einen Stuhl

Förderung der Reaktionsfähigkeit & der Auge-Hand-Koordination

- Stellt euch aufrecht und im hüftbreitem Stand hin
- In der Hand haltet ihr ein **Sockenbündel** oder einen **(kleinen)Ball**
 - Die Hand wird auf Brusthöhe positioniert
 - Nun lasst ihr das **Sockenbündel** oder den **(kleinen)Ball** fallen, versucht es/ihn erst kurz vor dem Boden wieder aufzufangen und achtet bitte dabei darauf, dass ihr trotz der schnellen Bewegung...
 - ...primär in die Knie geht (Kniebeuge → richtige Ausführung)
 - ...auf eine kontrollierte Bewegung achtet
 - Sowohl mit der starken und der schwachen Hand arbeiten
 - **3x10wdh. pro Seite**



Startposition



Endposition

Förderung der Auge-Hand-Koordination, der Differenzierungs- & Gleichgewichtsfähigkeit

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Legt einen **Schuhkarton** (ohne Deckel) oder einen **Eimer** auf den Boden und stellt euch 2 – 3 Meter (oder mehr) entfernt davon auf
- In der Hand haltet ihr ein **Sockenbündel** oder einen **(kleinen)Ball**
 - Stellt euch hüftbreit oder (wer möchte) auf einem Bein hin
 - Nun versucht ihr das **Sockenbündel** oder den **kleinen Ball** so zu werfen, dass ihr in das vor euch liegende Ziel trifft
 - Während des Werfens die Knie leicht beugen und bitte auf die Beinachse achten
 - Sowohl mit der starken und der schwachen Hand arbeiten
 - **3x10wdh. pro Seite**



Startposition



Endposition

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Stabilität des Kniegelenks & anteilig Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

- Sucht euch einen kleinen freien Platz und setzt euch auf einen **Stuhl**
- Die Füße stellt ihr hüftbreit und parallel auf
- Die Ferse befindet sich entweder unter euren Knien oder einen „tick“ vor ihnen
 - Hebt ein Bein leicht an und haltet dieses in der Luft
 - Nun steht ihr mit eurem Standbein auf und bleibt, wenn ihr aufgestanden seid, einen kleinen Moment stehen
 - Anschließend wieder hinsetzen
 - Während des Aufstehens bitte auf die Beinachse achten
 - Wer möchte, kann sich beim Aufstehen beispielsweise an einer Tischkante festhalten
 - Sowohl mit dem starken und dem schwachen Bein arbeiten
 - **3x10wdh. pro Seite**

Viel Spaß und bleibt gesund



Startposition



Endposition