

### 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 h

  üftbreitem 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
  - o 3x10wdh. pro Seite



Startposition



Endposition



## Förderung der Auge-Hand-Koordination, der Differenzierungs- & Gleichgewichtsfähgkeit

- 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 h

    üftbreit oder (wer m

    öchte) auf einem Bein hin
  - Nun versucht ihr das Sockenbündel oder den kleinen Ball so zu werfen, dass ihr in das vor euch liegende Ziel trefft
    - Während des Werfens die Knie leicht beugen und bitte auf die Beinachse achten
  - Sowohl mit der starken und der schwachen Hand arbeiten.
  - o 3x10wdh. pro Seite



Startposition



Endposition



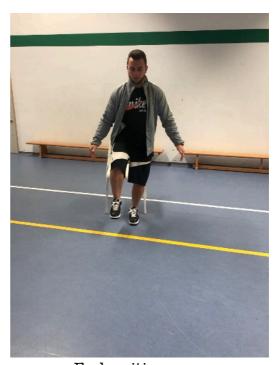
# Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur, Förderung der Stabilität des Kniegelenks & anteilig Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

- 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