

→ Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

Baum im Wind

Kategorie: alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren Kräftigen Geschicklichkeit Herz-Kreislauf
 Entspannung andere _____

Angaben zur Ausführung

Stand, die Füße hüftbreit auseinander; die Arme streckt ihr zur Decke und bewegt euch nun wie ein Baum im Wind mit dem Oberkörper und den Armen nach links und rechts.

Anzahl Wiederholungen: 10-15 Wiederholungen

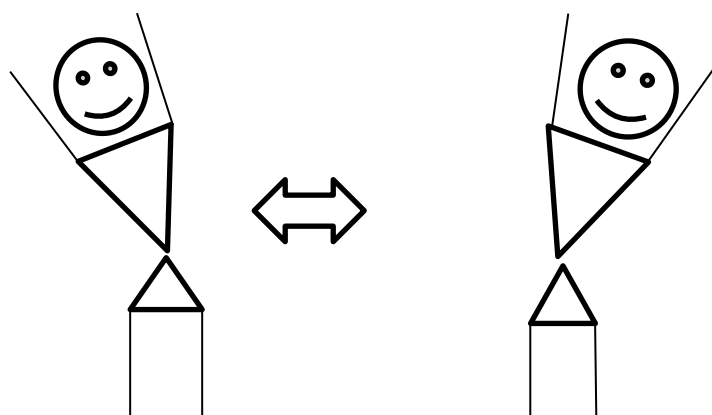
ACHTUNG: Nicht durchführen, wenn der Rücken versteift ist!

=> Ihr könnt einfach die Arme über dem Kopf nach links und rechts bewegen

Benötigtes Material

Keines

Bild 1



Allgemeine Anpassungen / Varianten

Erleichtern

- + sitzend
- + Arme hängen lassen oder auf den Oberschenkel

Erschweren

- + Ein Gewicht wie z.B. PET-Flaschen in die Hände nehmen

Behinderungsspezifische Anpassungen / Varianten

Für Sehbehinderung

Keine spezifischen Anpassungen nötig

Für Körperbehinderung

- + Siehe „Erleichtern“
- + Nur Arme von links nach rechts bewegen
- + Oberkörper/Arme werden durch eine Hilfsperson geführt
=> ACHTUNG: Person nur führen, nicht in eine Stellung drücken!

Für Schwer- und Mehrfachbehinderung

Siehe bei „Körperbehinderung“ und „Erleichtern“

PluSport Schweiz wünscht Dir viel Spass beim Sport treiben. Wir freuen uns, wenn du uns ein Bild von dir beim Training zuschickst. Entweder an loosli@plusport.ch oder planzer@plusport.ch. Die Bilder nutzen wir für unsere Website, unsere Facebookseite oder unsere internen Publikationen.