

→ Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

Sonnenaufgang

Kategorie: alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren Kräftigen Geschicklichkeit Herz-Kreislauf
 Entspannung andere _____

Angaben zur Ausführung

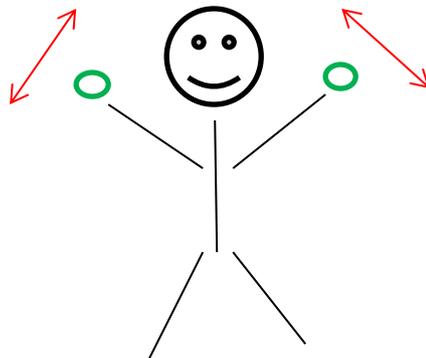
Stehend seitlich die Arme nach oben bewegen und wieder langsam nach unten führen. Hier hält dabei jeweils eine PET-Flasche pro Hand. Die Handflächen sollten zur Decke zeigen.

Anzahl Wiederholungen: 3x 10-12 Wiederholungen mit je 1 Minute Pause dazwischen

Benötigtes Material

2 gefüllte 0.5 dl PET-Flaschen

Bild 1



Allgemeine Anpassungen / Varianten

Erleichtern

- + Ohne PET-Flaschen
- + Weniger Wiederholungen
- + sitzend

Erschweren

- + Grössere PET-Flaschen oder Hanteln brauchen

Behinderungsspezifische Anpassungen / Varianten

Für Sehbehinderung

Keine spezifische Anpassungen nötig

Für Körperbehinderung

- + Ohne Halten der PET-Flaschen -> ev. ein Gewicht um die Arme binden
- + Die Arme durch eine Hilfsperson führen lassen

Für Schwer- und Mehrfachbehinderung

Siehe bei Körperbehinderung

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.