

## **Trainingsvorschläge für zu Hause**

Für die Übungen benötigt ihr einen stabil stehenden Stuhl mit einer Rückenlehne.

Diese Übungen sind Vorschläge, aus denen ihr auswählen könnt.

## Fingerbeweglichkeit und Koordination

- \* Aufrechte Sitzhaltung , Beine hüftbreit aufstellen  
Die Finger tippen nacheinander an den Daumen derselben Hand,  
vorwärts und rückwärts

- + jede Hand einzeln 2 - 4 mal

- + beide Hände gleichzeitig 2 - 4 mal

- + beide Hände gegenläufig 1 - 2 mal

- \* Aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen  
Die Hände an den Fingerspitzen gegeneinander stellen.

- + Daumen kreisen umeinander, Richtungswechsel

- + Zeigefinger kreisen umeinander, Richtungswechsel

- + Mittelfinger kreisen umeinander, Richtungswechsel

- + Ringfinger kreisen umeinander, Richtungswechsel

- + kleine Finger kreisen umeinander, Richtungswechsel

## Handbeweglichkeit und Koordination

- \* Aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen

Hände zu Fäusten ballen und anschließend Hände öffnen und dabei die Finger spreizen, wiederholen

- + beide Hände machen das Gleiche
- + eine Hand ist jeweils geöffnet und die andere zur Faust geballt, wechseln

- \* Aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen

Daumen verstecken sich in den Fäusten und dann zu „Daumen Hoch“ wechseln

- + beide Hände machen das Gleiche
- + eine Hand hat den Daumen versteckt, die andere „Daumen hoch“, wechseln

## Gleichgewicht und Koordination

- \* aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen

Aus dem Sitz aufstehen und sich kontrolliert wieder hinsetzen,  
wiederholen 5- 10 mal

Wer dabei stabil ist, kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem man dabei die Hände hinter dem Kopf verschränkt hält.

- \* aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen

- + auf der Stelle „gehen“

- + auf Zehenspitzen „gehen“

- + auf den Fersen „gehen“

- + Fuß macht „Hacke-Spitze“, Seitenwechsel

- + Ein Bein gestreckt anheben,  
in der Luft den Fuß im Wechsel strecken und anziehen,  
Seitenwechsel 10 – 15 mal

- + Ein Bein anheben, das Fußgelenk kreisen lassen,  
beide Richtungen, Seitenwechsel 8 – 10 Kreise

## Koordination und Beweglichkeit

- \* aufrechte Sitzhaltung, Beine nebeneinander aufstellen
  - + beide Fersen anheben und wieder absetzen
  - + abwechselnd die Fersen anheben und wieder absetzen
  - + Zehen anheben und wieder absetzen
  - + abwechselnd Zehen anheben und wieder absetzen
  - + beide Füße wippen gleichzeitig von den Zehen auf die Fersen und zurück
  - + beide Füße wippen abwechselnd von den Zehen auf die Fersen und wieder zurück

## Koordination und Kraft

\* aufrechte Sitzhaltung, Beine hüftbreit aufstellen

+ Ein Arm ist in die Luft gestreckt.

Das diagonale Knie anheben, Arm senken und die Hand auf die Kniescheibe legen.

Bein wieder absetzen und Arm in die Luft heben,

5 - 10 mal wiederholen , Seitenwechsel

+ Beide Beine strecken und anheben,

Beine gleichzeitig anwinkeln und wieder strecken

Bis zu 5 mal wiederholen

+ Beine sind aufgestellt, Hände hinter dem Kopf verschränken

Rumpf abwechselnd langsam nach rechts und links drehen

+ Katzenbuckel im Sitzen

Hände auf die Knie legen, Fingerspitzen zum Innenknie

Rücken zum Katzenbuckel rund machen,

anschließend den Rücken etwas durchhängen lassen,

wiederholen

## Gleichgewicht

- \* hinter dem Stuhl stehen, Hände an der Rückenlehne,  
Füße hüftbreit auseinander
  
- + auf der Stelle gehen
  
- + auf der Stelle gehen, aber die Zehen bleiben am Boden
  
- + die Fersen gleichzeitig heben
  
- + die Zehen gleichzeitig heben
  
- + die Füße wippen gleichzeitig
  
- + auf die Zehenspitzen stellen und einen Moment halten
  
- + auf einem Bein stehen, das freie Bein zur Seite mehrmals  
abspreizen , Seitenwechsel
  
- + beide Hände an Lehne  
Ein Bein nach hinten anheben und absenken, Seitenwechsel
  
- ~ Bein ist gestreckt
- ~ Knie ist angewinkelt

## Gleichgewicht und Koordination

- \* Neben dem Stuhl stehen, eine Hand an der Rückenlehne
  - + Das jeweils äußere Bein gestreckt von vorne nach hinten führen und zurück, Seitenwechsel  
Möglichst ohne viel Schwung arbeiten sondern die Bewegung bewusst führen
  - + Das jeweils äußere Bein malt Achten, Seitenwechsel
  - + Mit dem äußeren Bein das Knie hochziehen, auf einem Bein stehen, Seitenwechsel
  - + freien Arm in die Luft strecken, äußeres Knie seitlich hochziehen während der Ellbogen der gleichen Seite zum Knie bewegt wird, Arm und Bein wieder strecken, wiederholen , Seitenwechsel