

→ Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

Scheibenwischer

Kategorie: alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren Kräftigen Geschicklichkeit Herz-Kreislauf
 Entspannung andere _____

Angaben zur Ausführung

Auf dem Rücken liegend, Knie anwinkeln und abwechselnd von einer Seite zur anderen bewegen. 1 Minute oder 8x pro Seite, anschliessend 30-60 Sekunden Pause. Wenn möglich 2. Und 3. Serie durchführen. Kräftigung der seitlichen Bauchmuskeln.

Benötigtes Material

Evtl. eine Matte oder ein Badetuch als Unterlage

Bild 1



Bild 2



Allgemeine Anpassungen / Varianten

Erleichtern

- + Oberkörper anheben, z.B. mit Kissen unterlegen
- + Knie nahe zur Brust nehmen
- + Beine nicht bis zum Boden ablegen

Erschweren

- + Mit gestreckten Beinen ausführen

Behinderungsspezifische Anpassungen / Varianten

Für Sehbehinderung

- + Keine spezifischen Anpassungen nötig

Für Körperbehinderung

- + Oberkörper durch Hilfsperson stabilisieren

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.