

→ Übungen zum Ausdrucken und Abgeben an Sportler

Stahlharte Schenkel

Kategorie: alle zutreffenden Ankreuzen

- Mobilisieren Kräftigen Geschicklichkeit Herz-Kreislauf
 Entspannung andere _____

Angaben zur Ausführung

Normaler, stabiler Stand. Ein Bein seitlich wiederholt abspreizen soweit möglich und wieder senken. Dabei die Hüfte nicht ausdrehen. 15-20 Wiederholungen, danach Bein wechseln. Pro Bein 2-3 Serien.

Benötigtes Material

Evtl. Theraband für erschwerte Form

Bild 1



Bild 2



Allgemeine Anpassungen / Varianten

Erleichtern

- + Sich mit den Händen irgendwo festhalten

Erschweren

- + Ein Theraband als Widerstand um die Unterschenkel gespannt

Behinderungsspezifische Anpassungen / Varianten

Für Sehbehinderung

- + Keine spezifischen Anpassungen nötig

Für Körperbehinderung

- + Abgespreiztes Bein führen lassen durch Hilfsperson

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.