

Bewegungsübungen mit dem Luftballon

*Bewegung
macht
Spaß*

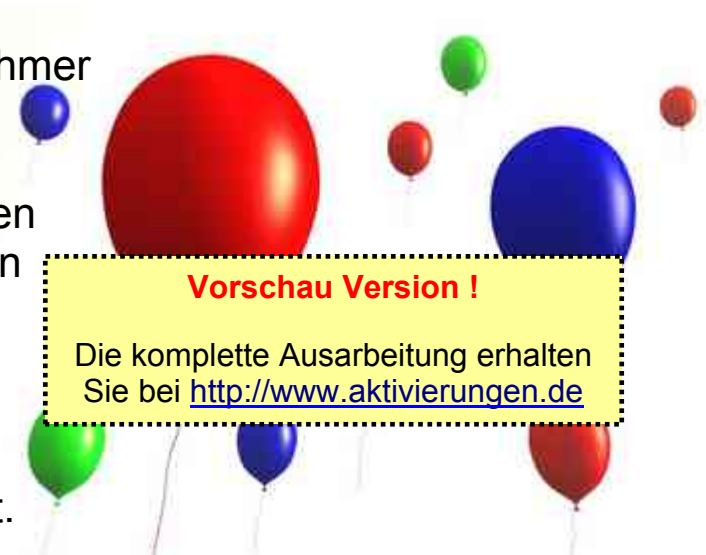
Der Luftballon ist ein Gymnastikgerät, das dem Ball zwar ähnelt, sich aber langsamer bewegt und durch den Aufprall auf den Körper keine Verletzungsgefahr birgt.

Der Luftballon schwebt quasi in der Luft und ist auch für immobile Bewohner eine schöne und farbenfrohe Abwechslung im Alltag. Vor Beginn der Aktivierung sollten die Luftballone schon fertig aufgepustet und mit einem Knoten verschlossen sein.

Wenn Sie die Übung in der Gruppe durchführen, sollten alle Teilnehmer in einem Stuhlkreis sitzen.

Sie können fast alle dieser Übungen auch mit bettlägerigen Senioren problemlos durchführen. Dazu müssen Sie lediglich Kleinigkeiten an den Übungen verändern wie z.B. das Halten des Luftballons durch den Betreuer.

TIPP: Pusten Sie den Luftballon nicht ganz prall auf, damit die Übungen durchgeführt werden können, ohne dass der Ballon platzt.



Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Übung zum Aufwärmen



Zu Beginn der Übung sollte der Körper aufgewärmt und die Augen vorbereitet werden. Die bevorstehenden Anweisungen sind am Knoten fest und der Hüfte bis zum Knie klopfen auf den rechten Oberarmwinkel von der Hüfte bis zum Knie und wieder zurück.

Nehmen Sie dazu einen Luftballon in die rechte Hand und klopfen Sie mit dem Luftballon auf den linken Oberarmwinkel von der Hüfte bis zum Knie und wieder zurück.

Ansprechend nehmen Sie den Ballon in die linke Hand und klopfen Sie mit dem Luftballon auf den rechten Oberarmwinkel von der Hüfte bis zum Knie und wieder zurück.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Wurfübungen mit dem Luftballon



Werfen Sie den Luftballon mit beiden Händen in die Luft und fangen Sie ihn wieder auf. Der Ballon sollte in Augenhöhe und möglichst gerade hochgeworfen werden. Wiederholen Sie dies einige Male – merken Sie, wie Sie besser werden?

Wer im Werfen und Fangen versierter sind, können Sie versuchen, den Ballon mit einer Hand hochzuwerfen, aber mit beiden Händen zu fangen.

Trommeln auf dem Ballon



Zwicken Sie den Luftballon zwischen die Knie, sodass er nicht auf den Boden fällt. Halten Sie die rechte Hand zur Faust und klopfen Sie 5 x sachte auf den Ballon. Wiederholen Sie dies 5 x mit der linken Hand. Wiedersetzen Sie sich nun aufrecht hin und legen Sie den Ballon auf den Boden. Nehmen Sie die Hände weg. Wenn der Ballon auf das Knie fällt, legen Sie es wieder auf das linke Knie. Nach demselben Prinzip können Sie auch den Luftballon auf dem rechten Handrücken balancieren. Wenn Sie den Arm nicht ganz ausstrecken, sondern etwas gebeugt halten, vereinfacht sich die Übung. Balancieren Sie den Ballon auf dem linken Handrücken.

Vorschau Version !
Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Boden fällt. Ballen Sie die Hände zur Faust und klopfen Sie 5 x sachte auf den Ballon. Anschließend klopfen Sie mit den Fingern. Beginnen Sie mit dem Daumen und so weiter bis zum kleinen Finger. Wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand. Wiederholen Sie alle Übungen

Balancieren mit dem Luftballon



Bei diesen Übungen geht es darum, den Luftballon so lange auf einem Körperteil zu halten. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie den Ballon auf den Boden. Nehmen Sie die Hände weg. Wenn der Ballon auf das Knie fällt, legen Sie es wieder auf das linke Knie. Nach demselben Prinzip können Sie auch den Luftballon auf dem rechten Handrücken balancieren. Wenn Sie den Arm nicht ganz ausstrecken, sondern etwas gebeugt halten, vereinfacht sich die Übung. Balancieren Sie den Ballon auf dem linken Handrücken.

nöglich – ohne festzuhalten. Wenn der Ballon auf das Knie fällt, legen Sie es wieder auf das linke Knie. Nach demselben Prinzip können Sie auch den Luftballon auf dem rechten Handrücken balancieren. Wenn Sie den Arm nicht ganz ausstrecken, sondern etwas gebeugt halten, vereinfacht sich die Übung. Balancieren Sie den Ballon auf dem linken Handrücken.

Kräftigung der Muskeln mit dem Luftballon



Nehmen den Luftballon zwischen die Knie und drücken
zusammen
Nach etwa 3 Sekunden nehmen Sie wieder die Spannung aus den
Knieen, und zwar so, dass der Ballon nicht auf den Boden fällt und machen
einige Sekunden Pause.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.
Diese Übung trainiert bei Knie so fest es geht zusammen
Knieen, und zwar so, dass der Ballon nicht auf den Boden fällt und machen
einige Sekunden Pause.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.
weils 5 Sekunden zusammen
drücken

Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten
Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Nehmen nun den Luftballon zwischen die Hände und drücken
zusammen
Nach etwa 3 Sekunden halten Sie den Ballon nur noch ganz leicht
fest, ohne dass der Ballon auf den Boden fällt und machen einige
Sekunden Pause.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.
Nehmen Sie einen etwas kleineren Luftballon (oder auch einen größeren
Luftballon nur mit den Fingerspitzen einer Hand fest und drücken den Ballon dann nur mit den Fingern
etwas zusammen. Nach etwa 3 Sekunden nehmen Sie wieder die Spannung wieder aus den
Knieen, und zwar so, dass der Ballon nicht auf den Boden fällt und machen einige
Sekunden Pause.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.
Nehmen Sie einen etwas kleineren Luftballon (oder auch einen größeren
Luftballon nur mit den Fingerspitzen einer Hand fest und drücken den Ballon dann nur mit den Fingern
etwas zusammen. Nach etwa 3 Sekunden halten Sie den Ballon nur noch ganz leicht mit den Fingern.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.
Nehmen Sie einen etwas kleineren Luftballon (oder auch einen größeren
Luftballon nur mit den Fingerspitzen einer Hand fest und drücken den Ballon dann nur mit den Fingern
etwas zusammen. Nach etwa 3 Sekunden halten Sie den Ballon nur noch ganz leicht mit den Fingern.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.

Für Spezialisten: Nehmen Sie einen etwas kleineren Luftballon (oder auch einen größeren
Luftballon nur mit den Fingerspitzen einer Hand fest und drücken den Ballon dann nur mit den Fingern
etwas zusammen. Nach etwa 3 Sekunden halten Sie den Ballon nur noch ganz leicht mit den Fingern.
Wiederholen Sie diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen
Hand durchführen.

Gymnastik mit dem Ballon



Halte den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies. Zieh den Ballon nach unten, bis er wieder auf dem Boden liegt. Nun klemme den Ballon zwischen dem rechten Knie und dem Boden.

Halte den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies. Zieh den Ballon nach unten, bis er wieder auf dem Boden liegt. Nun klemme den Ballon zwischen dem rechten Knie und dem Boden. Wiederhole diese Übung nach demselben Prinzip mit dem linken Knie.

Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Halte den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies und zieh den Ballon nach unten, bis er wieder auf dem Boden liegt. Setze dann den Fuß auf den Boden und wiederhole diese Übung 3 x. Danach klemme den Ballon zwischen dem linken Knie und dem Boden und wiederhole die Übung.

Eine Wohltat für Ihren Rücken



Klemme den Luftballon zwischen Ihrem Rücken und dem Boden. Beugen Sie sich langsam nach vorne, bis der Ballon auf dem Boden liegt. Wiederholen Sie dies 3-5 Mal.

Klemme den Luftballon zwischen Ihrem Rücken und dem Boden. Beugen Sie sich langsam nach vorne, bis der Ballon auf dem Boden liegt. Wiederholen Sie dies 3-5 Mal. Diese Bewegungen lockern die Brust- und Lendengegend und erzeugen ein angenehmes Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl! Wiederholen Sie dies 3-5 Mal.

Beugen Sie sich langsam nach vorne, bis der Ballon auf dem Boden liegt. Wiederholen Sie dies 3-5 Mal. Diese Bewegungen lockern die Brust- und Lendengegend und erzeugen ein angenehmes Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl!

Zum Abschluss - Platzt der Ballon ???

Übrigens: was meinen Sie, wie viel Druck Sie auf den Luftballon ausüben können, ohne dass der Ballon platzt? Probieren Sie es doch einfach mal aus:



Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen den Luftballon auf den Boden und stellen Sie beide Beine auf den Luftballon.

ACHTUNG: stehen Sie keinesfalls auf – Sturzgefahr!

Verstärken Sie nun den Druck auf den Luftballon ausschließlich dadurch, dass Sie Ihre Beine möglichst fest auf dem Ballon aufstellen und sich mit den Händen am Stuhl festhalten.

Vorschau Version !

Die komplette Ausarbeitung erhalten Sie bei <http://www.aktivierungen.de>

Schaffen Sie es, dass der Ballon platzt???

Aber Vorsicht beim Ausprobieren! Wenn der Ballon platzt, könnten Ihre Füße auch ziemlich unsanft auf dem Boden aufschlagen!