

Bewegungsübungen mit dem Luftballon

*Bewegung
macht
Spaß*

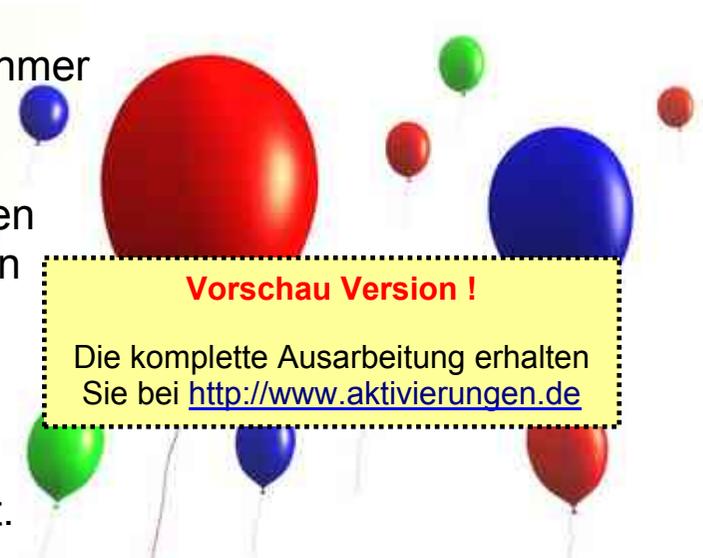
Der Luftballon ist ein Gymnastikgerät, das dem Ball zwar ähnelt, sich aber langsamer bewegt und durch den Aufprall auf den Körper keine Verletzungsgefahr birgt.

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 An-

Nehmen Sie dazu einen rechten Hand am Knoten fest und klopfen Sie mit dem Luftballon auf den rechten Winkel der Hüfte bis zum Knie und wieder zurück.

Ansprechend nehmen Sie den Ballon in die linke Hand und klopfen 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 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. Die rechte Hand zur Faust und klopfen Sie 5 x sachte auf den Ballon. Wiederholen Sie dies 5 x mit der linken Hand. Anschließend klopfen Sie nun das linke Knie mit dem Daumen und so weiter, bis Sie am kleinen Finger angekommen sind. Nach dem Trommeln schütteln Sie den Ballon. Nun können Sie die Übung mit der linken Hand wiederholen, anstatt mit der rechten Hand nun mit der linken Hand aus.

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

Boden fällt. Ballen Sie den Ballon. Anschließend klopfen Sie mit den einzelnen Fingern. Beginnen Sie mit dem Daumen, bis Sie am kleinsten Finger angekommen sind. Nach dem Trommeln schütteln Sie den Ballon. Nun können Sie die Übung mit der linken Hand wiederholen, anstatt mit der rechten Hand nun mit der linken Hand aus.

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 das rechte Knie. Wenn der Ballon herunterfällt, legen Sie die Hände weg. Wenn der Ballon wieder auf das Knie gefallen ist, wiederholen Sie das Balancieren ein bis zwei Mal mit dem linken Knie. Nach dem Balancieren 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. Setzen Sie sich aufrecht hin und legen Sie den Ballon auf das rechte Knie. Wenn der Ballon herunterfällt, legen Sie die Hände weg. Wenn der Ballon wieder auf das Knie gefallen ist, wiederholen Sie das Balancieren ein bis zwei Mal und versuchen dies auch mit dem linken Knie. Nach dem Balancieren 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 rechten Handrücken.

Kräftigung der Muskeln mit dem Luftballon



Nehmen Sie den Luftballon zwischen die Knie und drücken ihn so fest es geht zusammen. Nach etwa 3 Sekunden nehmen Sie wieder die Spannung aus dem Ballon nicht auf den Boden fällt und machen einige Sekunden Pause. Wiederholen Sie diese Übung jeweils 5 Sekunden zusammen. Diese Übung trainiert bei

Vorschau Version !

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

Nehmen Sie nun den Luftballon zwischen die Hände und drücken ihn so fest es geht 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 jeweils 5 Sekunden zusammen gedrückt.

Für Spezialisten: Nehmen Sie einen etwas kleineren Luftballon (oder auch einen größeren, der aber nicht so prall gefüllt sein sollte) und halten den Luftballon nur mit den Fingerspitzen einer Hand fest und drücken den Ballon dann nur mit den Fingern etwas zusammen. Nehmen Sie nach ein paar Sekunden die Spannung wieder aus den Fingern und halten den Ballon nur noch ganz leicht mit den Fingern. Sie können diese Übung dann mehrmals wiederholen und die Übung dann mit der anderen Hand durchführen.

Gymnastik mit dem Ballon



Halten Sie den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies. Ziehen Sie das Knie vorsichtig auf den Ballon. Nun klopfen Sie diesen Ballon ab und wiederholen Sie dies. Nun klopfen Sie diesen Ballon ab und wiederholen Sie dies.

Halten Sie den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies. Ziehen Sie das Knie vorsichtig auf den Ballon. Nun klopfen Sie diesen Ballon ab und wiederholen Sie dies. Nun klopfen Sie diesen Ballon ab und wiederholen Sie dies.

Vorschau Version !

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

Halten Sie den Luftballon mit beiden Händen etwas oberhalb des rechten Knies und setzen dann den Fuß auf den Ballon. Klopfen Sie diesen Ballon ab und wiederholen Sie dies 3 x.

Eine Wohltat für Ihren Rücken



Klemmen Sie den Luftballon zwischen Ihren Rücken und dem Oberkörper. Lehnen Sie sich langsam nach hinten und bewegen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Diese Bewegungen lockern die Brust- und Lendengegend. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken.

Klemmen Sie den Luftballon zwischen Ihren Rücken und dem Oberkörper. Lehnen Sie sich langsam nach hinten und bewegen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Diese Bewegungen lockern die Brust- und Lendengegend. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken.

Klemmen Sie den Luftballon zwischen Ihren Rücken und dem Oberkörper. Lehnen Sie sich langsam nach hinten und bewegen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne. Diese Bewegungen lockern die Brust- und Lendengegend. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken. Genießen Sie dieses Gefühl im Rücken.

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 den 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!