

Übungen mit dem Einmachgummi

Jede Übung 8 - 16 mal im Sitzen/im Stand ausführen !!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

1. „Fingerexpander“

- mit Zeigefinger der re. + li. Hand Einmachgummi auseinander ziehen (ausatmen)
- mit Daumen/Mittel-/Ring-/kl. Finger
- gleichzeitig Zeige-, Mittel-, Ring- + kl. Finger



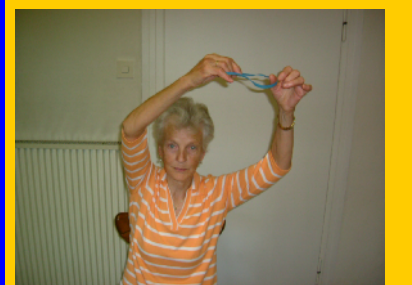
2. „Rotierende Arme“

- mit beiden Händen durch Auseinanderführen der Arme Einmachgummi spannen + dann beide Arme in Brusthöhe kreisen
- mit Handaußen-/Handinnenflächen gegen den Einmachgummi drücken
- Arme im/gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- große/kleine – langsame/schnelle Kreise



3. „Wandernder Einmachgummi“

- Einmachgummi von der einen Hand in die andere Hand übergeben
- vor und hinter dem Körper, über Kopf
- unter re./li. angehobenem Bein übergeben



4. „Partner über den Tisch ziehen“

- mit re./li Hand Einmachgummi festhalten und vorsichtig ziehen
- mit 1 – 2 Einmachgummis wiederholen



5. „Fliegender Einmachgummi“

- Einmachgummi zum Partner werfen mit re./li. Hand
- Einmachgummi in ein Gefäß (Schüssel) werfen (von 5/10 Würfeln, wie viele Treffer?)

