

## **Konzept 10. Dezember 2022 „Sportabzeichen to go“**

10 Uhr kurze Begrüßung

**10:15 Uhr Warm Up** => 20 – 30 Minuten

- Schulterkreisen
- Kopf-/ Nackenmobilisation
- Handgelenke kreisen
- Ellenbogenmobilisation
- Hampelmann
- Rollstuhl-/ Stuhldips => wahlweise Kniebeugen
- Oberkörper rotieren
- Äpfelpflücken

### **Ca. 10: 45 Hauptteil**

- mit den Fingerspitzen neben dem Stuhl den Boden berühren
- Oberkörper so weit wie möglich nach hinten und nach vorne bewegen
- Liegestütze an einer Wand oder einem schweren Gegenstand => ACHTUNG: Rollstuhlbremsen anziehen!!
- Fäuste auf die Brust legen => Arme nach vorne strecken und Hände gleichzeitig öffnen => Hände wieder zu Fäusten geballt auf die Brust legen

- eine Hand als Faust auf der Brust, die andere liegt mit ausgestreckten Fingern auf der Brust  
=> Arme ausstrecken und die eine Hand ballt sich dabei zur Faust, während die andere sich streckt => beim zurück auf die Brust legen ballt sich wieder die erste Hand zur Faust und die Finger der anderen Hand strecken sich

- Arme vor dem Körper ausstrecken und Handgelenke überkreuzen, der linke Arm ist unten, die Hände sind zu Fäusten geballt => Arme öffnen und Hände öffnen sich => Arme wieder überkreuzen, nun mit dem rechten Arm unten, Fäuste ballen sich wieder

- erst langsam, dann schneller

- Schattenboxen
- auf der Stelle laufen, Füße dabei bewußt abrollen
- in den Knien wippen, wer mag und kann, kann auch leicht hüpfen
- Beine im Sitzen gestreckt nach vorne strecken und überkreuzen => rechtes und linkes sind abwechselnd oben
- Bein im Sitzen oder Stehen angewinkelt heben, so daß der Fuß nach unten hängt und in der Hüfte kreisen
- im Sitzen oder Stehen so schnell wie möglich auf der Stelle rennen, Arme bewegen sich mit

### **Cool Down**

- Elefantendehnung
- Handgelenksdehnung
- Nackendehnung
- Äpfel pflücken
- beim Einatmen => Arme nach oben über den Kopf führen, beim Ausatmen und entspannen wieder herunterlassen