

# Schwebepattform

# FIT IM GRÜTT

**Ziel:** Schulung von Gleichgewicht und Koordination

## Einzelübungen

- Übung 1: Arme kreisen (seitlich; kleine Kreise) im beidbeinigen/ einbeinigen Stand oder während dem Kniebeugen
- Übung 2: Beidbeinig auf der Plattform stehen, Arme und Hände seitlich ausstrecken und dann vor der Brust kreuzen



## Partnerübungen

- Übung 1: Bälle werfen und fangen im beidbeinigen – oder einbeinigen Stand (Wurfrichtung variieren)
- Übung 2: Bälle werfen und fangen während dem Kniebeugen

**Hinweis:** Mehrere verschiedene Bälle gestalten die Übung sehr interessant und sinnvoll. Seien Sie kreativ und probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht!



## Dehnübung: Obere Rückenmuskulatur

- beide Hände auf das Geländer/Gerät auflegen
- Arme und Rücken strecken und den Oberkörper zwischen den Armen absenken

**Hinweis:** Achten Sie auf eine regelmäßige und kontrollierte Atmung. „Gehen Sie langsam in die Dehnung rein. Auch hier ist Übung angesagt.“

**3 x 15-20 Sekunden**

