

Bilaterale Bewegungsübung „Armwechsel“

Basisübung:

- Beide Hände befinden sich zur Faust geballt an der Schulter. Zunächst werden die Arme zusammen nach vorn genommen und die Faust dabei geöffnet, wieder zurück und die Faust schließt sich.
- Dann wird die Übung umgekehrt ausgeführt.

Steigerung/Variationen:

- Im Wechsel einen Arm nach vorn strecken, dabei die Faust öffnen und beim Zurücknehmen wieder schließen, dann umgekehrt.
- Die Übungen werden im Gehen auf der Stelle oder auf labiler Standfläche durchgeführt.
- Bei der wechselseitigen Armbewegung wird zusätzlich eine bilaterale Beinbewegung und/oder eine rhythmische Beinbewegung hinzugenommen, z. B. rechter Arm nach vorn, zeitgleich linkes Bein zur Seite.



Verwendete Produkte:

Sport-Thieme Gymnastikhocker „Basic“	125 7801	
--------------------------------------	----------	--

Produkte zur Steigerung der Übung:

Sport-Thieme Balance Pad „Premium“	132 0002	
Airex Balance Pad	113 0209	
Sport-Thieme Therapiekreisel	235 3409	
Sport-Thieme Mini-Schaukelbrett	129 6701	
Sport-Thieme Balanceboard „Deluxe“	270 3103	
Sport-Thieme Sportkreisel „Profi“	129 5838	