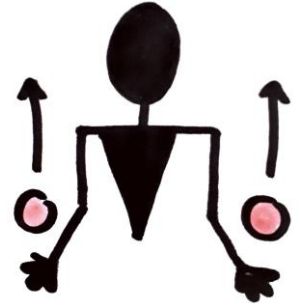


Wurfsäckchen Übungsprogramm

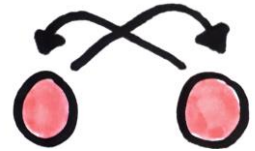
Übung 1

Sitzen (Stehen) Sie aufrecht auf dem Stuhl und nehmen Sie jeweils ein Säckchen in eine Hand und halten Sie sie vor sich. Nun werfen Sie die Säckchen abwechselnd in die Luft. Anschließend werfen Sie beide Säckchen gleichzeitig in die Luft. **Steigerung:** Klatschen Sie in die Hände, während beide Säckchen in der Luft sind.



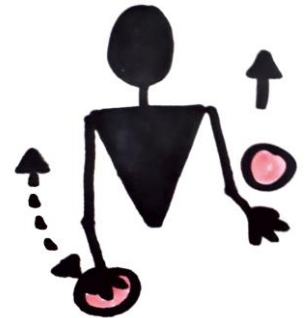
Übung 2

Gleiche Ausgangsposition wie bei Übung 1. Nun werden die Bälle überkreuzt geworfen, also das Säckchen in der linken Hand in die rechte und umgekehrt.



Übung 3

Gleiche Ausgangsposition, nun wirft die rechte Hand das Säckchen in die Luft, während der linke Arm mit dem Säckchen in der Hand vor und zurück schwingt. Anschließend Seite wechseln.



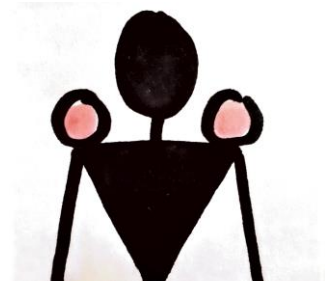
Übung 4

Balancieren Sie beide Säckchen gleichzeitig auf jeweils einem Finger, also beide Daumen, beide Zeigefinger, beide Ringfinger usw.



Übung 5

Balancieren Sie die Säckchen auf beiden Schultern. Zunächst 20 Sekunden im Stehen, dann im Gehen. Anschließend heben Sie jeweils ein Bein im Wechsel ab. (Bitte Stuhl bereitstellen und festhalten bei Gleichgewichtsproblemen)



Viel Spaß beim Üben wünscht

Cristina Faust

