

## Mobilität / Stabilität - Hände und Füsse

---



### Ziele

#### Die Teilnehmenden...

- erleben ein Training für die Hände und Füsse.
- setzen Übungen vielseitig um.
- verbessern die Hand- und Fussmotorik.
- fördern die Wahrnehmung.

---

### Hinweise





- Ideal auf einer Wiese durchzuführen (im Sommer)
- Durchführung ohne Schuhe
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Erleichtern  / Erschweren 

---

### Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>
- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.rheumaliga.ch/blbs/downloads?q=handschmerzen>

## Aufwärmen (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Begrüßung und Infos</p> <p><b>Gelenkmobilisation mit Musik</b></p> <p><b>Hände/Finger</b></p> <p><b>1. Finger kreisen</b>            Fingerkuppen aneinanderlegen. Daumen an Daumen, Zeigfinger an Zeigfinger, etc. Mit den Daumen beginnen und dann Fingerpaar um Fingerpaar: Fingerkuppen in beide Richtungen 10× um sich selbst kreisen. Insgesamt 5 Serien.</p> <p><b>2. Finger tippen</b>            Jeweils eine Fingerkuppe nach der anderen zum Daumen führen.</p> <p><b>3. Faustballen und Finger spreizen</b>            Hände fest zu einer Faust ballen, 10 Sekunden zusammendrücken. Finger weit auseinanderspreizen. 10 Wiederholungen.</p> <p><b>4. Handgelenke beugen</b>            Arme nach vorne strecken, Handinnenflächen zeigen zum Boden. Handgelenke nach oben und unten beugen, jeweils 5 Sekunden halten. 20× wiederholen.</p>	   	<p>Musik,            Tischtennisbälle            / Murmeln</p>



Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p><b>5. Handgelenke seitwärts beugen - Scheibenwischer</b>            Arme nach vorne strecken, Handinnenflächen zeigen zum Boden. Handgelenke nach links und rechts beugen, jeweils 5 Sekunden halten. 20× wiederholen.</p>		
	<p><b>6. Kugeln kreisen</b>            Zwei Kugeln (Murmeln, Tischtennisbälle, ...) in eine Hand nehmen. Eine Kugel befindet sich zwischen Zeig- und Mittelfinger und die andere ruht auf der Handinnenfläche. Versuchen die Kugeln in der Handinnenfläche kreisen zu lassen.</p>		
<p><b>− +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10× auf Fussballen stehen</li> <li>- 10 Sekunden Einbeinstand re/li</li> <li>- 10m im Fersengang laufen</li> <li>- ...</li> <li>+ Einbeinig stehen</li> <li>+ mit geschlossenen Augen stehen</li> <li>+ In der Halle Übung mit instabilen Unterlagen</li> </ul>	<p><b>Gleichgewicht</b>            TN laufen kreuz und quer. Bei Musikstopp oder Kommando schnell zu einer Markierung stehen und Gleichgewicht halten, bis Musik wieder beginnt. Wer keine Markierung erobert oder aus dem Gleichgewicht fällt, löst eine Spezialaufgabe:</p>	<p>Immer eine Markierung weniger als TN</p>	<p>Musik, Markierungen, evt. instabile Unterlagen</p>

## Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
30'	<b>Postenlauf zu Zweit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeder Posten muss 1x ausgeführt werden</li> <li>• Reihenfolge spielt keine Rolle</li> <li>• Pro Posten 3 bis 4 Minuten</li> </ul> <p>Nach 15 Minuten erfolgt ein Spiel Einschub mit der ganzen Gruppe «Auf die Plätze, fertig, los»</p>		Postenblätter
10'	<b>Einschub - Auf die Plätze, fertig, los!</b> Alle TN würfeln einzeln. Wer zuerst alle sechs Aufgaben 1x ausgeführt hat, gewinnt!  Augenzahl <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20x Badminton-Shuttle mit der flachen Hand im Einbeinstand jonglieren</li> <li>2. Ballonjonglage: Einen Ballon durch Jonglage mit den Füßen in der Luft halten. Je 10 Wiederholungen. Freie Wahl bzgl. dem Fuss.</li> <li>3. 20x Seilspringen</li> <li>4. Zielwurf mit der Hand (verschiedene Distanzen)</li> <li>5. 2x auf Randstein/kleiner Mauer/Linie laufen</li> <li>6. Zielwurf mit Fuss (verschiedene Distanzen)</li> </ol>		Shuttle Ballone Springseile Sandsäckchen/ Jonglierbälle/ Donut-Ringe



Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<b>Posten 1</b> <b>Zehenspiele</b> Im Langsitz beide Füße samt Zehen anziehen und strecken («flex & point»). 20 Wiederholungen.  + Füße anziehen und Zehen strecken, Füße strecken und Zehen anziehen + Abwechselnd ein Fuss «flex» und anderen «point»  <b>Auswringen</b> Ein Tuch zusammenrollen und auswringen. In beide Richtungen.	 	Handtuch, Tuch
	<b>Posten 2</b> <b>Zehenkralen</b> Im Sitzen 10× Zehen kralen und 10× Zehen locker lassen.  <b>Quietschball</b> Mit einer Hand einen weichen Ball fest zusammendrücken und 10 Sekunden halten. 10 Wiederholungen pro Hand.	 	
	<b>Posten 3</b> <b>Spreizen und Annähern</b> Im Sitzen oder Stehen Zehen abspreizen (Spannung Längsgewölbe) und zusammenziehen (Spannung Quergewölbe). Dabei die Zehen nicht kralen, sondern locker lassen.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p><b>Spreizen</b> Kleiner Finger bis Zeigfinger mit einem Gummiring umwickeln. Finger auseinanderspreizen und 10 Sekunden halten. Langsam zurück in Ausgangsposition und dann wiederholen.</p>		Gummiringe
	<p><b>Zusammendrücken</b> Zwischen den Fingern ein Stück Schaumstoff einklemmen. Finger zusammendrücken und 10 Sekunden halten. 20 Wiederholungen pro Hand.</p>		Schaumstoffstücke

**Posten 4**

**Zehenstand**

Im aufrechten Stand Fersen hochdrücken und langsam absenken. 20 Wiederholungen.



- + Auf Zehen 10m gehen
- + Im Einbeinstand
- + Mit gebeugten Knien






**Pinguin**

Im aufrechten Stand, Knie gestreckt, Fersen zusammenführen und Füße in einer «V»-Stellung (Zehenspitze nach aussen gedreht). Mit leicht angehobenen Fersen rechten und linken Vorfuss abwechselungsweise anheben und wieder senken.



- Mit Abstützen an der Wand
- Nur Gewicht von Fuss zu Fuss verlagern ohne Vorfuss zu heben.
- + Ferse maximal anheben und während dem Heben des Vorfusses oben halten
- + Augen schliessen



Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p><b>Wäscheklammern</b>            Eine Wäscheklammer mit dem Daumen und einem Finger festhalten und zusammendrücken. Pro Finger und Hand 20 Wiederholungen.</p>		
<p><b>Posten 5</b></p> <p><b>Balancestand</b></p> <p>Einbeinstand mit korrekter Beinachse einnehmen. Knie leicht beugen, Kniescheibe ist über dem zweiten Zehen. Becken waagrecht, ruhigen Stand mit 3-Punkte-Belastung des Fusses (Grosszehengrundgelenk, Kleinzehengrundgelenk und Aussenseite Ferse) einnehmen. So lange wie möglich in der Position verharren.</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- An Wand abstützen</li> <li>+ Auf instabiler Unterlage</li> <li>+ mit Händen Zusatzaufgabe lösen (z. B. Tennisball um den Körper herumgeben)</li> <li>+ Augen schliessen</li> </ul>			
	<p><b>Hoch und Tief</b>            Unterarme auf Kasten ablegen, Handgelenke sind frei beweglich und Handinnenflächen zeigen nach oben. In beiden Händen ein Gewicht halten.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Handgelenk für 30 Sekunden waagrecht halten</li> <li>2. Handgelenk langsam maximal heben und maximal senken</li> <li>3. 10 Wiederholungen</li> </ol> <p>Handinnenflächen zeigen nach unten und wiederholen.</p>		<p>Gewicht (Hammer, PET Flasche, Gewichtsscheibe, kleine Hantel, Kugel, ...)</p>

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p><b>Posten 6</b></p> <p><b>Around the World</b>            Im aufrechten Stand, Knie leicht gebeugt. 10 Wiederholungen in beide Richtungen ausführen:            1. Vorfuss hochheben            2. Fussaussenrand langsam senken und Fussinnenrand hochheben            3. Vorfuss langsam senken und Fersen heben            4. Fussinnenrand langsam senken und Fussaussenrand hochheben</p> <p>Einmal die Belastung rund um den Fuss wandern lassen (Fusskreis auf dem Boden).</p> <p><b>Auf- und Abrollen</b>            Im aufrechten Stand, Oberarme eng am Körper und Unterarme waagrecht positionieren. Ein Gewicht mit einer Schnur oder dünnem Seil an einen Stab fixieren. Handinnenflächen zeigen nach unten. Durch alternierende Handgelenksbewegung das Gewicht auf- und abrollen. 10 Wiederholungen.</p>	  	
	<p><b>Posten 7</b></p> <p><b>Sonnenaufgang</b>            Sitzend inneres Fussgewölbe hochziehen. Fuss durch Ferse (Aussenkante), Gross- und Kleinzehengrundgelenk mit dem Boden in Kontakt bringen (3-Punkte-Belastung). Zehen locker lassen. Es sind nur kleine Bewegungen sichtbar.</p>		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p><b>Widerstand</b>            Sitzend ein Gummiband um beide Hände legen. Ellbogen eng am Oberkörper fixieren und Unterarme im rechten Winkel ausstrecken. Handinnenflächen zeigen zueinander. Ellbogen bleiben eng am Körper während Unterarme nach aussen geführt werden. Dabei bleibt das Handgelenk stabil. 10 Wiederholungen.</p> <p>⊖ ⊕ + In der Endposition 10 Sekunden halten.</p>		
	<p><b>Posten 8</b>  <b>Sprünge</b>            Im aufrechten Stand, Knie leicht gebeugt. Fussposition Sonnenaufgang (Posten 7) einnehmen und immer halten. Schritt für Schritt eine Distanz von 5m laufen. Immer kurz auf einem Bein balancieren, bevor der nächste Schritt folgt.</p> <p>⊖ ⊕ + Rückwärts laufen            + kleine Sprünge und bei jeder Landung Fuss stabilisieren.            + kleine Sprünge rückwärts            + kleine Sprünge seitwärts            + Einbeinsprünge (Sprungbein = Landebein)</p>		
			
	<p><b>Stützen</b>            Im aufrechten Stand, Arme ausstrecken und mit den Händen eine Wand berühren. Mit den Füßen weg von der Wand bewegen, damit ein leichter Druck auf den Händen spürbar ist. Immer mit den flachen Händen nach oben und unten wandern und dabei die Körperspannung halten. 10 Runden (1 Runde = 1x hoch, 1x tief) ausführen.</p> <p>⊖ ⊕ + In einem Vierfüssler Stand am Boden Hände unterhalb der Schultern positionieren und Knie leicht abheben. Für eine Minute in Position bleiben.</p>		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	+ In einem Vierfüssler am Boden mit angehobenen Knien, Hände unterhalb der Schultern positionieren und in alle Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) bewegen.		

## Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p><b>Material Transport Spiele</b></p> <p>Jede 3er bis 4er Gruppe erhält die gleiche Anzahl Gegenstände in einem Reifen. Auf Kommando gilt es diese einzeln und nur mit den Füßen aus dem Reifen zu heben und am Boden abzulegen. Gleiches Spiel aber Gegenstände ausserhalb des Reifen in den Reifen legen.</p> <p>Jedes Team erhält die gleiche Anzahl Gegenstände, welche in einem Reifen platziert sind. Das Team setzt sich auf dem Boden in einer Reihe. Nach dem letzten TN befindet sich ein leerer Reif. Auf Kommando wird Gegenstand um Gegenstand von TN A an TN B an TN C usw. übergeben, bis alle Gegenstände sich im zweiten Reifen befinden.</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegenstände jeweils auf den Boden legen für Weitergabe</li> <li>- Stehend</li> <li>+ Als Stafette hüpfend ausführen</li> </ul>	<p>In Teams</p> 	<p>Reifen, Zeitungs-knäuel, Seile, Steine, Bündeli, ...</p>
4'	<p><b>Sensorik Spiel</b></p> <p>TN A setzt innerhalb von 2 Minuten ein Kinder/Baby Puzzle blind zusammen. TN B kontrolliert und interveniert bei Fehlern.</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unter mündlicher Anleitung von TN B</li> <li>+ Nur mit einer Hand zusammensetzen</li> </ul>	<p>Zu zweit</p> 	<p>Mehrere Kinder/ Baby Puzzles</p>
1'	Abschluss und weitere Informationen		