

Tipps aus der Praxis

Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserem Newsletter geben wir „Tipps aus der Praxis für die Praxis“ und möchten damit die vielen aktiven Übungsleiter im Rehabilitationssport mit Ideen für die tägliche Arbeit unterstützen.

Daher stellen wir an dieser Stelle einige Unterrichtsbeispiele zur Verfügung.

Viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren.

Tipps aus der Praxis 2016

In diesem Jahr bieten wir jedem die Möglichkeit eigene Praxistipps einzureichen, die nach Prüfung veröffentlicht werden können. Aktuell legen wir den Schwerpunkt auf den Transfer von Bewegung in den Alltag.

1. [Übungen rund um den Kopf](#)
2. [Koordinationstraining mit Übungen zum Alltagstransfer](#)
3. [Armheben und Beinheben mit Übungen zum Alltagstransfer](#)
4. [Bilder als Erinnerungshilfen für den Alltag](#)

[Bildervorlagen zum Ausdrucken](#)

Tipps aus der Praxis 2015

In diesem Jahr hat die Rubrik "Tipps aus der Praxis für die Praxis" den Faden "Unser Körper: eine Reise von oben nach unten". Das heißt, wir werden uns an unserem Körper Monat für Monat ein bisschen tiefer bewegen.

1. [Kopf, HWS - Aufwärmen im Sinne von "bewegten Gedächtnistraining"](#)
2. [Schulter - Zirkel "Verflixte 7"](#)
3. [Arme - Koordinationstraining - Jonglieren mit Bällen](#)
4. [Hände - Kleine Übungen für Zwischendurch](#)

5. [Bauch - Kräftigung "klassisch isometrisch" mit Partnerarbeit](#)
6. [ganzer Körper - Aufwärmen mit vielseitigem Spaziergang](#)
7. [Rumpf + obere Extremitäten - Nudelstaffel im Wasser](#)
8. [Übungen für den "Allerwertesten"](#)
9. [Tanzen für die Beine](#)
10. [Stabilisation für das Knie](#)
11. [Barfuß-Training](#)

Tipps aus der Praxis 2014

1. [Mensch ärgere Dich nicht](#)
2. [Stabilisationstraining mit dem Luftballon](#)
3. [Mobilisation der Wirbelsäule mit Tischtennisbällen und Eierschachteln](#)
4. [Bewegungs- und Spielideen zu Ostern](#)
5. [Bewegungsideen für den Alltag](#)
6. [Fuball ist Volkssport, Elemente darauf für den Rehasport](#)
7. [Verbesserung Ausdauer und Gleichgewicht mit der Wasserflasche](#)
8. [Geselliger Austausch von Urlaubsberichten mit Trainingseffekt](#)
9. [Ideen für einen Koordinationszirkel](#)
10. [Mattengymnastik mit Spaß](#)
11. [Entspannungszirkel](#)

Tipps für die Praxis - 2013

1. [Spielreihe zur Förderung der Orientierungsfähigkeit mit leeren Toilettenpapierrollen](#)
2. [Methodische Reihe zum Stabilisationstraining mit Gymnastikstab und Hut \(ca. 15 Min.\) - Schwerpunkt Training der Tiefenmuskulatur](#)
3. [Spielreihe zur Förderung der Orientierungsfähigkeit mit Bällen](#)
4. [Übungsreihe zur Rumpfstabilität mit Stab](#)
5. [Methodische Reihe zur Mobilisation des Schultergürtels mit japanischen Papierbällen](#)