

Tipps aus der Praxis für die Praxis

Spielreihe zur Mobilisation des Schultergürtels mit japanischen Papierbällen

Die im Folgenden beschriebenen Ideen können in kleinen, mittelgroßen bis großen Räumen oder aber im Freien durchgeführt werden. Natürlich können an jeder Stelle noch zusätzliche Aufgaben eingefügt oder aber Veränderungen vorgenommen werden. Beim Ausprobieren haben die Teilnehmer oft selbst noch tolle Ideen, wie der Ball weiter genutzt werden kann.

Durchführung/ Organisation

Jeder TN erhält einen Japanischen Papierball (JPB) und pustet ihn sich auf.

Spielreihe zur Mobilisation des Schultergürtels mit japanischen Papierbällen

- Die Teilnehmer (TN) bewegen sich im Chaosgang durch die Halle und spielen den JPB vor sich hoch – im Wechsel mit der Handfläche und dem Handrücken, rechte und linke Hand.
- Die TN versuchen die Höhe des JPB zu verändern – so hoch wie möglich spielen.
- Die TN bewegen sich im Chaosgang und spielen sich die JPB zu, wenn sie jemanden begegnen.
- Die TN bewegen sich im Chaosgang und spielen sich selber und einem anderen TN die JPB zu, indem sie die Hebellänge des Armes verändern:
in Vorhalte, in Seithalte (90° Abduktion bzw. so hoch wie jeder TN kann)
- Die TN stehen jetzt in Kleingruppen (in Kreisform) zusammen und spielen sich den JPB der Reihe nach zu.
- Die gesamte Gruppe steht in Kreisform zusammen und spielt sich den JPB zu.

Spielvariation: Hip-Hep-Hop

Die TN stehen in Kreisform, jeder zweite TN hat einen JPB .

Hip: der JPB wird nach links weitergespielt

Hep: nach rechts

Hop: vor sich selber hochspielen

