

WAHRNEHMUNG & MOBILITÄT



Den Ring auf den Körper legen und die Kugeln 1-2 Min. geschmeidig in verschiedene Richtungen bewegen. Danach den Ring ablegen und entspannt nachspüren. Diese Übung ist auch in der Bankposition möglich!

SENSOMOTORIK & WAHRNEHMUNG

Mit einem Handtuch o. Cap den Ring auf dem Kopf platzieren. Feine wechselnde Bewegungen und Körperpositionen lassen die Kugeln 1-2 Min. rotieren. Dann den Ring vom Kopf nehmen und nachspüren.



MOBILITÄT & KOORDINATION

Wurf- & Schwungübungen mit Hand- / Fußwechsellern. Während der Durchführung kann der Rumpf gebeugt, gestreckt oder rotiert werden. Rhythmische Kugelgeräusche erklingen am Umkehrpunkt.



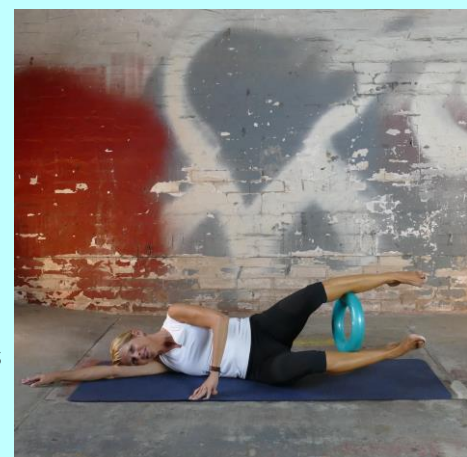
KOORDINATION & STABILITÄT STEHEND



Die Kugeln im Ring auf verschiedenen Ebenen und mit jeweils variabler Standposition in feine, dynamische Bewegungen versetzen. Der Rumpf sollte stabil gehalten werden. Zusätzliche Bewegungen des Körpers sind erwünscht.

STABILITÄT & KOORDINATION LIEGEND

Einklemmen des Rings mit anschließender Schiebe- und Hebebewegung bringt die Kugeln in eine feine Schaukelbewegung. Auch Drehungen des gesamten Körpers sind hier spannend.



SENSOMOTORIK & STABILITÄT LIEGEND



Beide Füße ziehen den Ring auf Spannung. Lift-, Kipp- und Seitbewegungen des Beckens bringen die Kugeln zum Schaukeln oder Rotieren. Den Rumpf stabil halten. Hebel- & Positionsvarianten verändern die Intensität.



HANDHABUNG



TIEFE FESSEL



**TIEF
INNENROTIERT**



**TIEF
AUSSENROTIERT**

Ring frei.

Nutzen Sie den Ring auf vielen verschiedenen Ebenen und in großem und kleinem Radius der Bewegungen. Von geschmeidig bis dynamisch ist alles erlaubt.

Durch unterschiedliche Haltepositionen können Sie die Intensität der jeweiligen Übung verändern.

Bewegen Sie sich **schmerzf**rei.

Der Ring kann Ihnen helfen Schmerzen zu reduzieren. Leichte Anlaufschmerzen sollten während der Übung verebben.

Akute oder andauernde Bewegungsschmerzen sollten Sie bitte medizinisch abklären.

**AUFGELEGT
INNENROTIERT**



**AUFGELEGT
AUSSENROTIERT**



**FREI
INNENROTIERT**



**FREI
AUSSENROTIERT**

ARM- & BEINHEBELLÄNGEN VERÄNDERN DIE INTENSITÄT!

KÖRPERNAH

↙ **LEICHT**

KÖRPERFERN

↘ **SCHWER**