

Diese Übung wurde von spezialisierten MS-TherapeutInnen in einem Qualitätszirkel unter der Leitung von Regula Steinlin Egli zusammengestellt.

Videos zu den hier beschriebenen Übungen sind unter <http://fpms.ch/de/videos> abrufbar.

Unterstützt durch:



Vielen Dank für die finanzielle Unterstützung



«Mich zu konzentrieren, fällt mir manchmal schwer.»

Benötigtes Material

Zwei Bälle (z.B. Tennisbälle, Jonglierbälle).

Ausgangsstellung

- › Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder einer Bank.
- › Die Füße sind auf dem Boden, die Beine sind leicht gespreizt.
- › In einer Hand liegt ein Ball.

Bewegungsauftrag

Werfen Sie den Ball mehrmals ein wenig hoch und fangen Sie ihn wieder. Danach üben Sie mit der anderen Hand. Wenn dies kein Problem ist, versuchen Sie es mit zwei Bällen und werfen Sie sie abwechselnd rechts und links hoch.

Machen Sie eine Pause, wenn Ihre Konzentration nachlässt oder Sie ermüden.

Achtung

- › Kein Hochziehen der Schultern.
- › Die Fersen bleiben am Boden.
- › Der Abstand der Knie bleibt gleich.

Erschwerung

- › Die Wurfhöhe steigern.
- › Einen Ball von rechts nach links werfen (und umgekehrt).
- › Gleiche Übung im Stand durchführen.

Mögliche Umsetzung im Alltag

Die Übung in einer Pause durchführen.

Ziel der Übung

Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Aktivierung der rechten und der linken Hirnhälfte.