

Schaubild 2

Massage mit dem Igel- oder Tennisball

Material: Igelball oder Tennisball. Entscheide dich für einen Ball!

An dieser Station kannst du folgende Übungen machen:



Rolle mit dem Ball mit kreisenden Bewegungen über beide Unterarme!



Rolle den Ball mit kreisenden Bewegungen über beide Oberarme!



Rolle den Ball leicht über Nacken und Schulter!



Rolle den Ball über beide Beine. Beginne unten!



Zum Schluss ziehst du deine Schuhe aus und rollst den Ball unter beiden Füßen von vorne nach hinten und wieder zurück!

Illustrationen: Anna-Lena Kühler

Fertig? Schleiche nun auf deinen Platz zurück und arbeite konzentriert weiter!