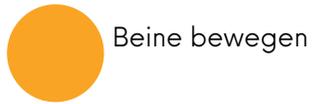


RESSOURCEN



(c) www.tihb.de

ERDEN

Füße
auf den Boden stellen
auf die Fußleiste stellen

_ **Kontaktflächen mit dem Boden spüren**

oder:

_ **Kontaktflächen mit dem Rollstuhl (Rücken/Sitzbein) spüren**



(c) www.tihb.de

ERDEN+

Erden **und**
auf Sensorikmatte
auf Akupressurmatte

_ **sitzen**

oder:

_ **stehen**



(c) www.tihb.de

ERDEN++

Erden + **und**
Imaginations-
übung

_ **"Stell dir vor, du schlägst Wurzeln und verbindest dich bewusst mit dem Boden oder der Sitzfläche unter dir"**



(c) www.tihb.de

LUNGENFEGER

Tief in den Bauch ein-
atmen

_ **in drei Ausatem-Portionen hörbar ausatmen, zwischen den einzelnen Portionen nicht wieder einatmen**

_ **Erweiterung: Ausatmung auf ein langes "ffff", "sch", "ss"**



(c) www.tihb.de

RESONANZ

Luftballon circa
5-10 cm vor den Mund
halten und summen

_ **Vibration an den Händen durch den Luftballon spüren**

_ **Experimentiere mit verschiedenen Lauten**

"mmm",
"www"



(c) www.tihb.de

PUSH-UP

Hände
auf die Seitenteile/ auf
den Kleiderschutz des
Rollstuhls bringen

_ **impulsartig nach oben drücken um Po von der Sitzfläche abzuheben**

_ **von 5 rückwärtszählen dann sofort Spannung lösen und ausatmen**



(c) www.tihb.de

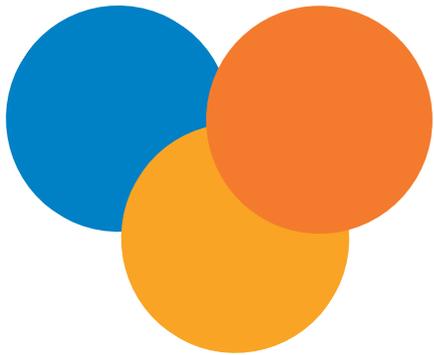
ZÄHNE ZÄHLEN

Mit der Zungenspitze
von den Backenzähnen
beginnend jeden Zahn
einzeln antippen



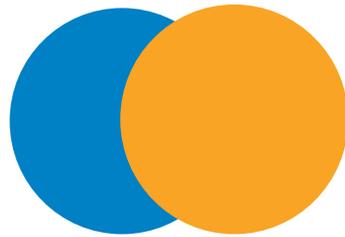
(c) www.tihb.de

ERDEN++



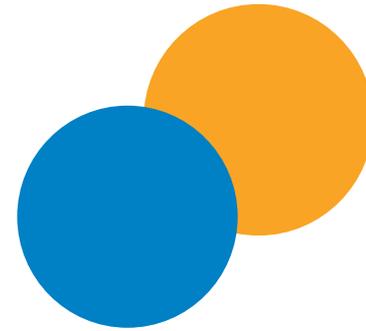
(c) www.tihb.de

ERDEN+



(c) www.tihb.de

ERDEN



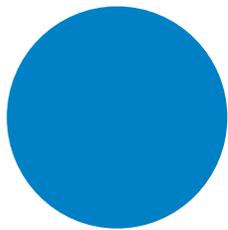
(c) www.tihb.de

RESSOURCEN



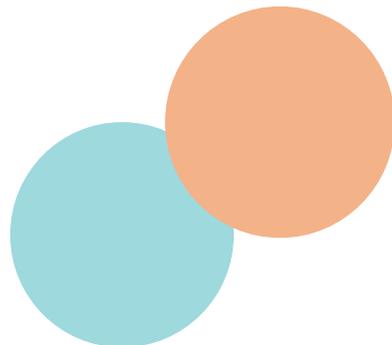
(c) www.tihb.de

ZÄHNE ZÄHLEN



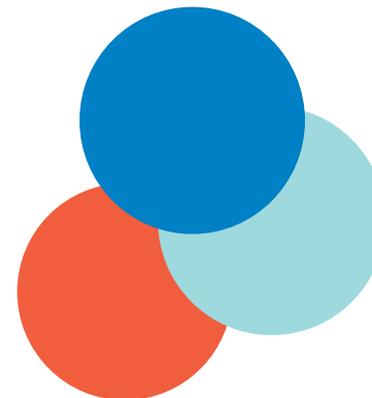
(c) www.tihb.de

PUSH-UP



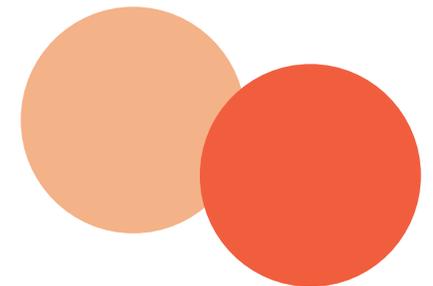
(c) www.tihb.de

RESONANZ



(c) www.tihb.de

LUNGENFEGER



(c) www.tihb.de

5-4-3-2-1

Gedanklich formulieren
oder laut aussprechen

- _ 5 Dinge, die du sehen kannst
- _ 4 Dinge, die du hören kannst
- _ 3 Dinge, die fühlen kannst
(Körperempfindungen)
- _ 2 Dinge, die du riechen
kannst
- _ 1 Ding, dass du schmecken
kannst



(c) www.tihb.de

ANKER

Zunge an den Gaumen
ansaugen, so als ob
man schnalzen möchte

- _ Spannung fühlen und Kopf
als "Anker im Raum
wahrnehmen"



(c) www.tihb.de

PULL-UP

Füße auf Terraband
stellen oder Terraband
unter der Fußleiste
durchfedeln

- _ mit beiden Händen
Terraband an den Enden
abwechselnd nach oben
ziehen ("Biceps-Curls")



(c) www.tihb.de

KRAFTAKT

Sich gegenüber einer
Wand aufstellen,
Handflächen berühren
die Wand

- _ mit beiden Händen
schwungvoll von der Wand
wegstoßen und nach hinten
rollen lassen
- _ dabei Oberkörper nach vorn
geneigt lassen (!) und ggf.
Kippschutz verwenden



(c) www.tihb.de

WANDELBAR

Ändere bewusst drei
Dinge an dir z.B.:

- _ rolle in einen anderen Raum
- _ nimm eine andere Haltung
ein, verändere die Position
deiner Rückenlehne
- _ denke oder sprich bewusst
an/über ein anderes Thema
Beschreibe, wie sich die
Veränderungen anfühlen.



(c) www.tihb.de

BALANCE

Teste bewusst dein
Gleichgewicht

- _ Kippe deinen Rollstuhl, indem
du die Lenkräder vom Boden
abhebst (Kippschutz!)
oder:
_ Setze dich auf ein
Balancekissen und halte dich
aufrecht



(c) www.tihb.de

BRAIN-GYM

Ablenkung durch Kopf-
Anstrengen

- _ Zähle die Monate
(gedanklich) rückwärts auf
- _ Rechne beginnend von 149 in
7er-Schritten rückwärts
- _ Finde zu jedem Buchstaben
des Alphabets eine(n)
Pflanze/Stadt/Vornamen



(c) www.tihb.de

ATEMFLUSS

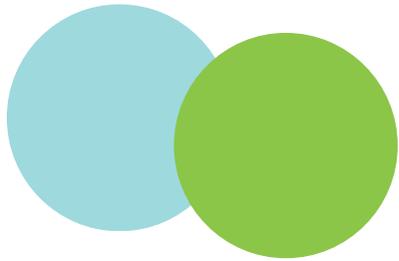
Durch die Nase ein-
und ausatmen

- _ Stelle dir dabei vor, die Luft
strömt durch das rechte
Nasenloch nach innen und
durch das linke wieder heraus
- _ Bei der nächsten Einatmung:
Einatmen durch das linke
Nasenloch, Ausatmen durch
das rechte



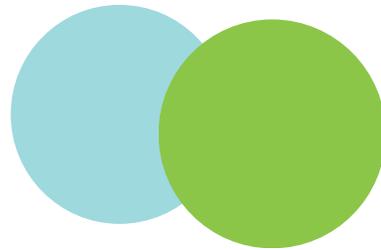
(c) www.tihb.de

KRAFTAKT



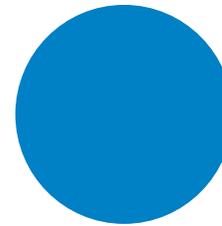
(c) www.tihb.de

PULL-UP



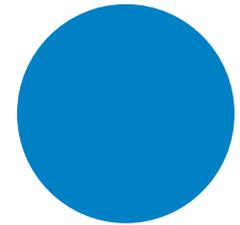
(c) www.tihb.de

ANKER



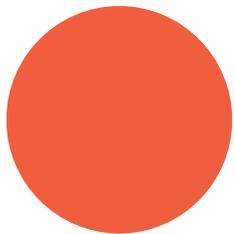
(c) www.tihb.de

5-4-3-2-1



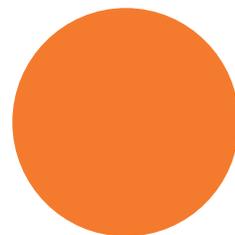
(c) www.tihb.de

ATEMFLUSS



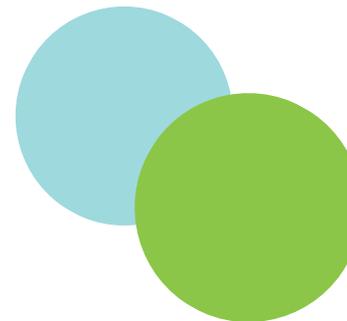
(c) www.tihb.de

BRAIN-GYM



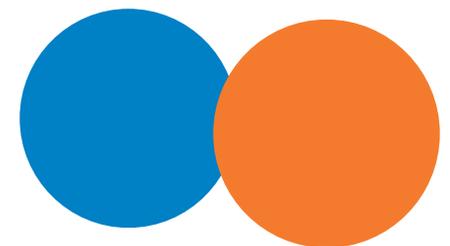
(c) www.tihb.de

BALANCE



(c) www.tihb.de

WANDELBAR



(c) www.tihb.de