

Tennisballübung

Trainer und Schüler setzen sich mit gestreckten Beinen gegenüber auf eine Trainingsmatte. Im Hintergrund kann Entspannungsmusik laufen. Der Trainer gibt die Anweisung den Körper wahrzunehmen: *„Schließe deine Augen und atme tief ein und aus! Spüre in deinen Körper hinein und nimm wahr wie du dich gerade fühlst! Welche Körperteile sind angespannt, welche entspannt?“*



Gemeinsam werden alle Körperteile im Sitzen kurz ausgeschüttelt. Trainer und Schüler nehmen sich einen Tennisball. Nun werden vom Fuß beginnend die einzelnen Körperteile mit dem Ball mit Druck abgerollt. Der Trainer spricht dabei mit: *„Rolle mit dem Tennisball über deinen rechten Fuß! Wandere das rechte Bein hinauf!“*

Der Körper wird bis zur rechten Schulter und den rechten Nackenbereich abgerollt und dann über die Brust zur linken Seite gewechselt. Sobald der Ball den linken Fuß erreicht hat, wird die Fußsohle im Stehen abgerollt. Dabei das Gewicht auf den Ball verlagern und mit dem Fuß schnelle kreisende Bewegungen machen.

Abschließend wird der Körper erneut wahrgenommen: *„Schließe nochmal deine Augen und atme tief ein und aus! Spüre erneut in deinen Körper hinein und nimm wahr wie du dich nach der Übung fühlst! Welche Körperteile sind jetzt angespannt, welche entspannt? Was hat sich verändert?“*

Viel Spaß beim Ausprobieren!