

# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit Chi-Gong-Kugeln -



### Grundhaltung für alle Übungen:

Achten Sie auf gerade Sitzhaltung, Füße möglichst auf den Boden stellen. Lassen Sie Ihre Schultern locker hängen. Lehnen Sie sich entweder zurück oder legen Sie ihre Unterarme locker auf. Achten Sie darauf, dass das Handgelenk handrückenwärts abgewinkelt ist.

### Übungen mit einer Kugel

Rollen Sie die Kugel nur durch Bewegung des Handgelenks vom Handballen in die Fingerspitzen und wieder zurück.



Rollen Sie die Kugel nur durch Bewegung des Handgelenks vom Handballen in die Rille zwischen Zeige- und Mittelfinger zu den Fingerspitzen und zurück, dann in die Rille zwischen Mittel- und Ringfinger zu den Fingerspitzen und zurück, sowie in die Rille zwischen Ring- und Kleinfinger zu den Fingerspitzen und zurück.



Lassen Sie die Kugel auf Ihren Fingern nur durch Fingerbewegung hin und her rollen (vom Zeigefinger zum Kleinfinger und zurück).

Kleiner Tipp:

Spreizen Sie dabei die Finger leicht auseinander und halten Sie diese leicht gebeugt



Rollen Sie die Kugel nur durch Daumenbewegung vom Zeigefinger zum Kleinfinger und zurück.



# Ergotherapeutische Übungsblätter

## - Übungen mit Chi-Gong-Kugeln -



### Übungen mit zwei Kugeln

Kreisen im Uhrzeigersinn:

Die Kugeln liegen waagrecht im Handteller am Übergang zu den Fingern. Mit dem Zeige-finger und dem Daumen holen Sie die an der Daumenseite liegende Kugel in den Handteller, während Sie die andere Kugel auf die Finger rollen.



Kreisen gegen den Uhrzeigersinn:

Die Kugeln liegen senkrecht auf den Langfingern (Mittelfinger). Mit dem Daumen holen Sie die unten liegende Kugel zum Zeigefinger rüber, während Sie die andere Kugel in den Handteller rollen.



Die Kugeln liegen senkrecht auf den Langfingern, der Handteller ist frei. Mit dem Zeige- und dem Kleinfinger stabilisieren Sie die Kugeln seitlich, so dass diese nicht mehr verrutschen können. Mit dem Daumen halten Sie nun die untere Kugel an der Daumenseite in ihrer Position fest, während Sie mit den anderen Fingern die obere Kugel über die untere drüber heben, so dass diese im Handteller aufgefangen wird



Noch ein kleiner Tipp für die Durchführung der Übungen:

- Für ein effektives Training sollten Sie die Übungen täglich ca. 10 Min. machen.
- Machen Sie pro Übung 2-3 Wiederholungen.
- Wechseln Sie nach jeder Übung die Hand, damit die andere sich ausruhen kann.
- Zwischen den Übungen sind Lockerungsübungen für die Schultern empfehlenswert.

Für Rückfragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter aus der ergotherapeutischen Abteilung gerne zur Verfügung.

Tel.: 07081/ 173-343

[quellenhof.ergotherapie@sana.de](mailto:quellenhof.ergotherapie@sana.de)