

## **Bleiben Sie am Ball**

### Übungen mit dem DRV-Ball – Nicht nur ein Anti-Stress Ball ...

#### **Der rollende Ball**

Den Ball mit der geöffneten Hand auf dem Tisch hin- und her rollen, die Hand bleibt hierbei entspannt.



Als Variante den Ball zu den jeweiligen Fingerkuppen rollen, hier kann man vom Daumen bis zum Kleinfinger vorgehen.

Zur Intensivierung der sensorischen Wahrnehmung lässt sich die Übung gut mit geschlossenen Augen durchführen. Mit einem Partner besteht die Möglichkeit, auf ein Kommando in variabler Reihenfolge zu einem gezielten Finger vorzurollen.

*Hiermit üben Sie:  
sensorische Wahrnehmung, Koordination*

#### **Der hüpfende Ball**

Den Ball im Wechsel von der rechten Hand in die linke Hand geben und bei jedem Wechsel leicht zudrücken.

Noch intensiver arbeiten Sie an Ihrer Handkraft, wenn Sie bewusst die Hand langsam öffnen.

Ohne Ablegen der Arme ist die Übung ebenfalls intensiver.



*Hiermit üben Sie:  
Handkraft und Unterarmkraft*

## **Bleiben Sie am Ball**

### Übungen mit dem DRV-Ball – Nicht nur ein Anti-Stress Ball ...

#### **Handgelenk zum eigenen Körper beugen und weg strecken**

Halten Sie den Ball entspannt und locker in einer Hand. Die andere Hand kann leicht Ihr Handgelenk stützen, indem die geöffnete Hand darunter liegt.

Nun beugen Sie das Handgelenk in einer langsam geführten Bewegung und gehen ebenso langsam und geführt in eine Überstreckung des Handgelenkes.



Nach etwa 10 Wiederholungen wechseln Sie zur anderen Hand.

*Hiermit üben Sie:  
Kräftigung der Muskulatur um das Handgelenk, Dehnung  
des Unterarmes*

#### **Kleiner Scheibenwischer aus dem Handgelenk**

Halten Sie den Ball wieder locker und entspannt in der Hand. Der Daumen sollte Richtung Zeigefinger zeigen, so dass Sie den Ball rund umfassen. Die andere Hand stützt bei Bedarf wieder Ihr Handgelenk bzw. Unterarm ab, indem sie geöffnet darunter liegt.

Jetzt bewegen Sie Ihr Handgelenk nach rechts und links, ähnlich einer Scheibenwischerbewegung. Wichtig ist hierbei wieder eine langsame und geführte Bewegung.

*Hiermit üben Sie:  
Kräftigung der Muskulatur um das Handgelenk*



## **Bleiben Sie am Ball**

### Übungen mit dem DRV-Ball – Nicht nur ein Anti-Stress Ball ...

#### **Pinzettengriff gegen den Widerstand des Balles**

Bei dieser Übung ist es wichtig, den Daumen nicht zu überlasten!



Beim Pinzettengriff führen Sie die einzelnen Finger immer wieder zum Daumen. Stellen Sie sich vor hier immer wieder ein „O“ zu bilden um das Daumensattelgelenk nicht zu überlasten.

Gegen den Widerstand des Balles führen Sie nun die genannte Bewegung aus. Der Daumen könnte auf dem DRV-Symbol liegen und der jeweils andere Finger gegenüber auf dem Schriftzug.

Versuchen Sie mit dem Zeigefinger 3-4x zuzudrücken, bevor Sie, ohne abzulegen, in der Luft zum nächsten Finger wechseln. Versuchen Sie es so mit jedem Finger, auch mit dem kleinen Finger.

Variante mit beiden Händen gemeinsam:

Die Finger bilden ein „Herz“ um den Ball, sodass zunächst beide (Zeige-) Fingerspitzen in der Mitte und beide Daumen neben einander sind. Jetzt können Sie mit den 4 Fingern gemeinsam zudrücken und anschließend wechseln Sie wieder die Finger.

*Hiermit üben Sie:  
Kräftigung der Finger*



#### **Den Ball von allen Seiten betrachten**

Sie drehen den Ball mit Ihren Fingern, sodass Sie ihn von allen Seiten betrachten können. Nachdem Sie 10 sec. den Ball gedreht haben, drücken Sie kräftig zu und halten für etwa 3-5 sec die Spannung. Das können Sie mehrmals wiederholen.

*Hiermit üben Sie:  
Handkraft, Kräftigung des Unterarmes und Fingerbeweglichkeit /  
Koordination*



... , sondern auch für Ihre Handmotorik!