



Friendsday - Massage mit dem Tennisball

Zeit ca. in Min.	Übung	Beschreibung	Hilfsmittel	Organisation
	A zieht Jacke aus, und legt sich auf den Bauch, B kniet mit Tennisball daneben			Paarweise
2	Kleine kreisende Bewegungen auf dem Rücken, Rücken dabei rauf und runter wandern, beide Seiten	Nie auf Wirbelsäule belasten, nur rechts und links davon den Muskel bearbeiten	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
1	Ball am Rücken auf- und ab bewegen, B-Unterarm nutzen, rollen lassen	Rechts und links von Wirbelsäule arbeiten	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
1	Ball über rechten Arm kreisend wandern lassen, in den Unterarmmuskel rein-drücken, ebenso auf dem Bizeps nicht nur kreisende, sondern auch mal Drehbewegungen machen rollende Bewegungen zur anderen Seite	Der Arm sollte dabei Richtung Kopf angewinkelt sein, nicht auf dem gestreckten Arm arbeiten	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
	Rollende Bewegung zur anderen Seite			





BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Fachverband für Budo-Sportarten im BLSV e.V. und DJB e.V.



KREATIV-WERKSTATT

PROJEKTGRUPPE

1	Ball über linken Arm kreisend wandern lassen, in den Unterarmmuskel rein-drücken, ebenso auf dem Bizeps nicht nur kreisende, sondern auch mal Drehbewegungen machen	Umso größer der Muskel, um so mehr Druck möglich und angenehmer	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
1	Hals- und Nackenmuskulatur, kleine drehende Bewegungen des Balles	Ball nicht rollen, sondern Ball halten, und aus dem Handgelenk kreisen, Hals mit weniger Druck, Nacken kräftig	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
1	Nochmal den ganzen Rücken einbeziehen	Abwechselnd kreisende und streichende Bewegungen mit Ball	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
7	Partner- / Rollenwechsel		1 Tennisball pro Paar	Paarweise
	Sollte noch Zeit zur Verfügung sein:			
	Handinnenfläche mit kleinen rollenden Bewegungen massieren	Arm dazu neben dem Körper Richtung Gesäß, d.h. Handinnenfläche sieht nach oben	1 Tennisball pro Paar	Paarweise
	Sowohl Gesäßmuskel, als auch Ober- und Unterschenkel können ebenfalls bearbeitet werden	Um so größer der Muskel, um so mehr Druck möglich und angenehmer, kreisende Bewegungen	1 Tennisball pro Paar	Paarweise

