

## **Kraft in Bewegung – Tragen, Ziehen, Drücken und Drehen**

**Der Baustein Kraft bildet die Grundlage für alle Bewegungsmuster in und mit dem Rollstuhl. Wir zeigen, wie Kraft, mit all seine Facetten, in ein tägliches Bewegungsprogramm im Alltag und Sport integriert werden kann.**

**Dabei gehen wir auf Druck- und Zugsbewegungen, Rotations- und Antirotationsbewegungen und Halte- und Tragebewegungen ein. Für die Umsetzung benötigt man nicht viel. Kleinmaterialien wie Widerstandsbänder und Kurzhanteln sind sinnvoll. Mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen erfüllen aber auch ihren Zweck.**

