

# Atmung – Mit dem Luftballon: An der Wand

Diese Übung verhilft zu einer vertieften Ausatmung. Man muss dabei bedenken, dass es nicht zu einer Hyperventilation kommt (immer wieder tief einatmen).

Sich im Abstand von einem Schritt vor eine Wand stellen. Den Luftballon leicht hochwerfen und versuchen, ihn gegen die Wand zu pusten.



## Variation

Man stellt sich zu viert oder fünft in einen kleinen Kreis und versucht, den Luftballon durch Hochpusten, manchmal auch eventuell mit Einsatz der Unterarme, in der Luft zu halten.

---

Quelle: Zeitschrift «mobile 2/2008», Seite 10 ff.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**