

3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.

4 Spazieren

Belastungsvariablen

Intensität

Langsam bis moderates Tempo

Umfang

10 bis 20 Minuten

Pause

Keine

Trainingseinheiten

3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

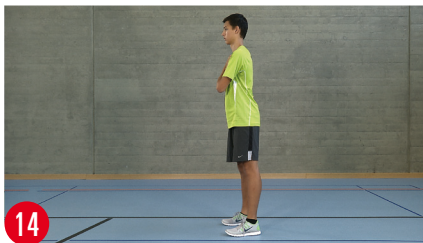
14 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

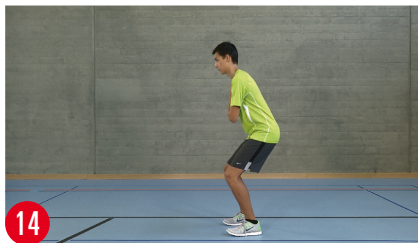
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



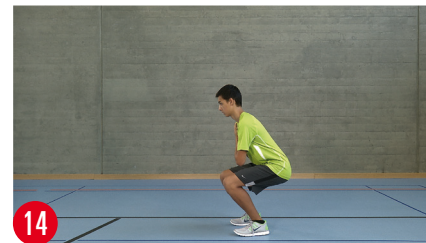
Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.

Endstellung



Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.

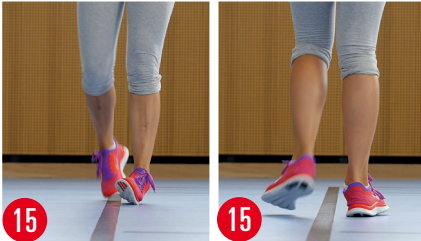
15 Fussmarathon

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Allgemein



Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:

- Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen.
- Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen.
- Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen.
- Im Zehengang. Ferse hoch drücken.

Wiederholung



Strecke: ca. 5 Meter

Pro Laufstil: 2x5 Meter, je 2 Serien

Gesamtzeit dieser Übung: 4 Minuten

Quantitative Kriterien

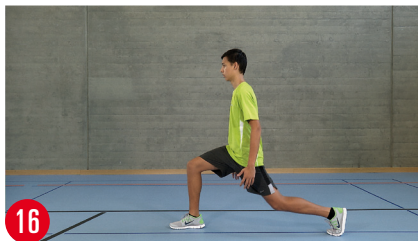
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



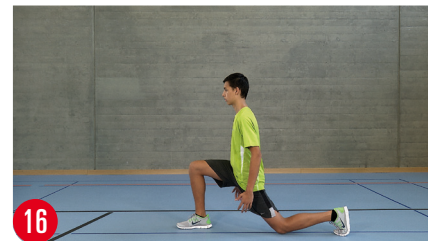
Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Vorderes und hinteres Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen.

Endstellung



Langsam wieder mit dem Oberkörper nach oben bewegen. Vorderes Knie nie ganz strecken. Kontinuierliche Bewegung.

17 Bein abspreizen aus Stand

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitlicher Stand auf wandnahem Bein.
Theraband um das andere Bein und um die
Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet.
Halt an Sprossenwand.

Bewegungsverlauf



Schwingbein nach aussen abspreizen.
Bewegung nur so weit machen, dass das
Becken noch gerade bleiben kann. Fuss
gerade halten.

Endstellung



Schwingbein langsam wieder zurück füh-
ren. Kontinuierliche Bewegung. Anschlies-
send Seite wechseln.

18 Bein abspreizen aus Seitenlage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Ausgangsstellung



Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.

Bewegungsverlauf



Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.

Endstellung



Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

19 Bein anziehen aus Stand

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

8 – 15

Bewegungsrhythmus

Kontinuierliche Bewegung

Serien

3

Serienpause

1 Minute

Gesamtzeit der Übung

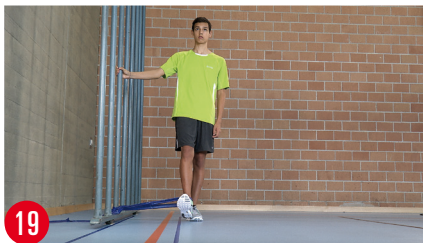
4 Minuten

Trainingseinheiten

2 – 3 mal pro Woche möglich

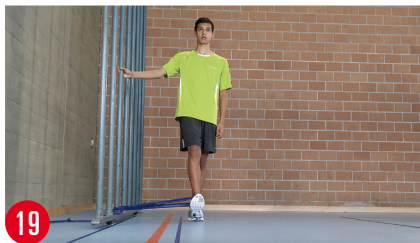
Kraftübung

Ausgangsstellung



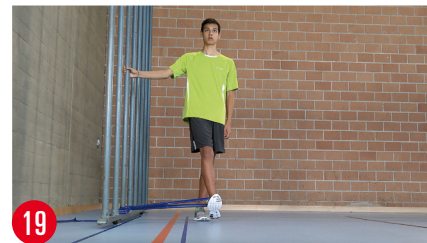
Stand auf wandfermem Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand.

Bewegungsverlauf



Schwungbein vor dem Standbein durch nach aussen ziehen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.

Endstellung



Schwungbein langsam wieder zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

20 Bein abheben aus Seitenlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitenlage auf Matte. Oberes Bein vor unterem Bein aufgestellt. Theraband um unteres und oberes Bein binden.

Bewegungsverlauf



Unteres Bein hinter dem aufgestellten Bein leicht abheben. Fuss gerade halten.

Endstellung



Unteres Bein langsam wieder bis kurz vor Matte zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

21 Hüftdrücken leicht

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.

Endstellung



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

22 Hüftdrücken schwer

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht.

Endstellung



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

23 Zehenstand beidbeinig

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Ausgangsstellung



Mit beiden Vorfüßen auf Schwedenkasten stehen. Fersen sind frei. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.

Bewegungsverlauf



Fersen langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuss ist.

Endstellung



Fersen langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

24 Zehenstand einbeinig

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Ausgangsstellung



Mit einem Vorfuss auf Schwedenkasten stehen. Ferse ist frei. Anderes Bein vorne hoch halten. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.

Bewegungsverlauf



Ferse des Standbeins langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuss ist.

Endstellung



Ferse langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

37 Dehnung hinterer Oberschenkel

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Ein Bein auf Langbank ausgestreckt, das andere Bein mit Fuss neben der Bank am Boden abgestellt.

Bewegungsverlauf



Mit beiden Armen nach vorne zu ausgestrecktem Fuss fassen. Oberkörper mit bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Arme und Rücken wieder zurück führen und das Bein wechseln.

38 Dehnung Wade

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Stand vor Wand. Hände leicht an Wand abstützen. Vorderes Bein in leichter Kniebeugung. Hinteres Bein nach hinten ausgestreckt. Füße in Laufrichtung.

Bewegungsverlauf



Hinteres Bein so weit nach hinten stellen, dass leichte Dehnung in der Wade und Kniekehle zu spüren ist. Ferse gegen den Boden spannen. Position halten.

Endstellung



Langsam aus Position gehen und das andere Bein nach hinten stellen.

39 Seitlicher Ausfallschritt

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

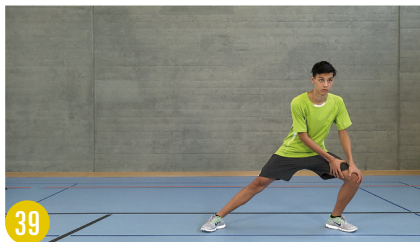
Dehnung

Ausgangsstellung



Grätschposition. Rücken aufgerichtet.
Das eine Bein gestreckt seitlich in einem Ausfallschritt auf den Boden stellen. Das andere Bein angewinkelt in einer Kniebeugung nahe am Körper hinstellen.

Bewegungsverlauf



Körperschwerpunkt zur einen Seite schieben. Gegenüberliegendes Bein bleibt gestreckt, gleichseitiges Bein beugt sich. Soweit in Position gehen, dass leichte Dehnung in gestrecktem Bein spürbar wird. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder in die Grätschposition gehen und zur anderen Seite wechseln.

40 Ausfallschritt nach vorne

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen.

Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt.

Bewegungsverlauf



Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder aus Dehnung gehen in Bein wechseln.

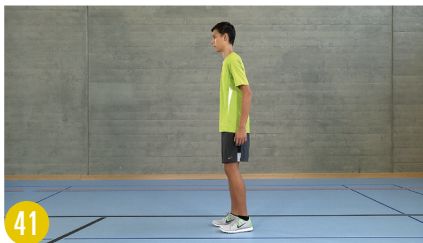
41 Dehnung vorderer Oberschenkel

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Stand auf einem Bein.

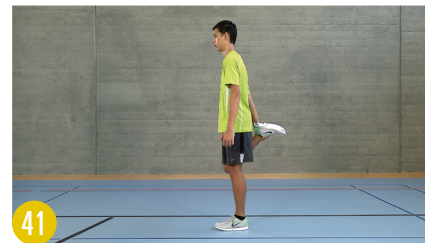
Bewegungsverlauf



Das andere Bein hinten zwischen Knöchel und Fussrücken fassen und zum Gesäss ziehen.

Becken soweit nach vorne schieben, damit leichte Dehnung auf der Vorderseite des gebeugten Beines zu spüren ist.

Endstellung



Langsam Bein loslassen und Seite wechseln.

46 Balanceübung 1-Beinstand labil

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Koordination - Gleichgewicht

Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Statisch
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Matte. Rücken aufgerichtet. Arme hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Das andere Bein nach vorne bis in die Waagerechte hochheben. So lange wie möglich stabil stehen bleiben.

Endstellung



Langsam zurück in die Standposition und die Seite wechseln.

47 Standwaage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Koordination - Gleichgewicht

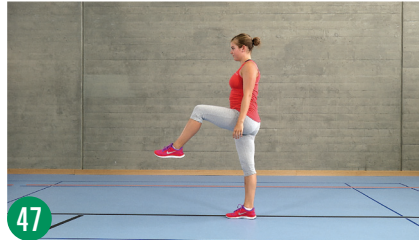
Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Statisch
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagrechte vorne hoch halten.

Bewegungsverlauf



Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken.

Endstellung



Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

48 Träumender Verkehrspolizist leicht

Koordinationsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

49 Träumender Verkehrspolizist mittel

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fusssohle zu den Zehen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehen über die Fusssohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

50 Träumender Verkehrspolizist schwer

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition.

Bewegungsverlauf



Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

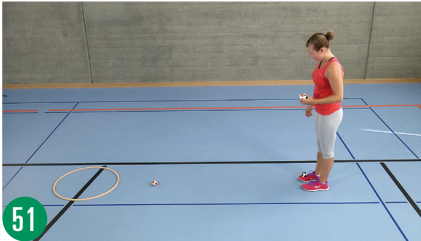
51 Zielwurf

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	10 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

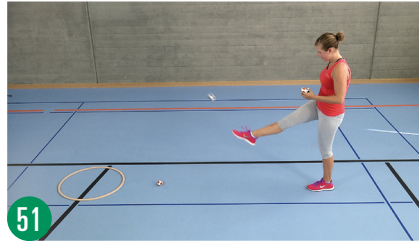
Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



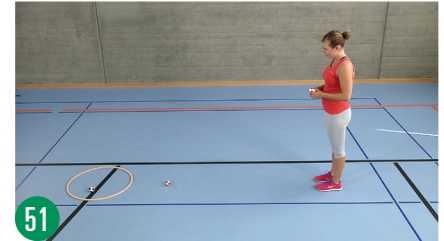
Stand auf Boden.

Bewegungsverlauf



Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen.

Endstellung



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.