

1 Latzug

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg.
Theraband oberhalb des Kopfs festmachen.
Arme greifen nach oben.

Bewegungsverlauf



Theraband seitlich des Körpers nach unten
ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten.

Endstellung



Arme langsam wieder nach oben führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

2 Rudern

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick zu Wand.
Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen.
Ellbogen leicht gebeugt halten.

Bewegungsverlauf



Theraband mit angewinkelten Ellbogen
neben dem Oberkörper nach hinten ziehen.
Theraband so weit nach hinten ziehen, bis
Hände auf Höhe des Rumpfs sind.

Endstellung



Arme langsam wieder nach vorne führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

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.

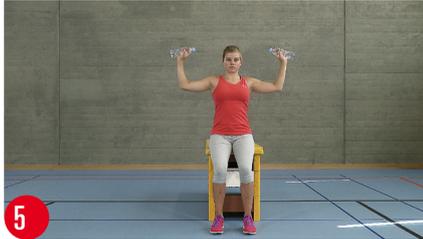
5 Gewicht hochheben

Kraftübung

Quantitative Kriterien

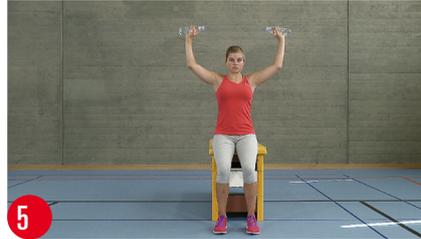
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



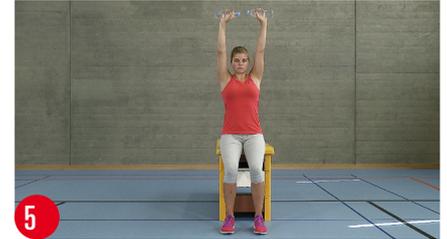
Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

6 Bankdrücken

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 auf Langbank. Füße beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen senkrecht nach oben hoch stossen.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Schultern sind. Kontinuierliche Bewegung.

7 Jubelschrei

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



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern / des Kopfes hinten fixieren.

Bewegungsverlauf



Theraband von hinter dem Kopf nach vorne oben ziehen. Theraband so weit nach vorne ziehen, dass Hände ins Sichtfeld kommen.

Endstellung



Arme langsam wieder zurück hinter den Kopf führen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.

12 Cobra

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



Bauchlage. Arme seitlich ausgesteckt.

Bewegungsverlauf



Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben.
Tennisball vor der Brust durchspielen.

Endstellung



Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung.

13 Frosch

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. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt.

Bewegungsverlauf



Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

14 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

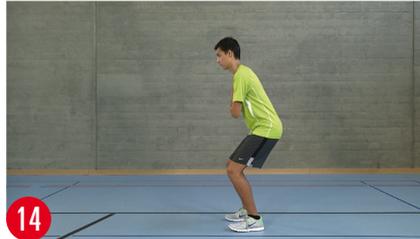
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



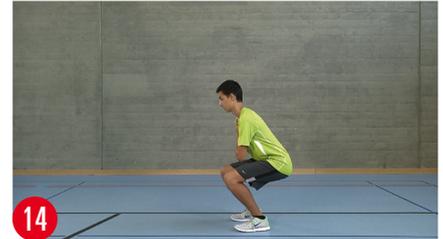
Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

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.

16 Telemark

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



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.

18 Bein abspreizen 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. 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.

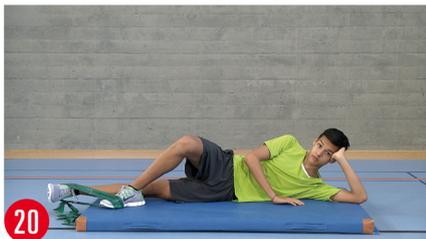
20 Bein abheben aus Seitenlage

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

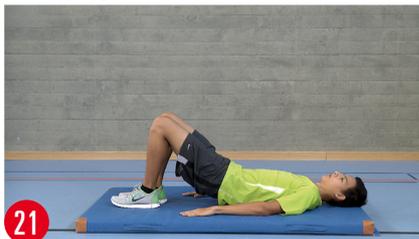
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

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

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



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

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



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.

31 Schultern hochziehen

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Arme locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Schultern langsam bis zu den Ohren hoch-
ziehen.

Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

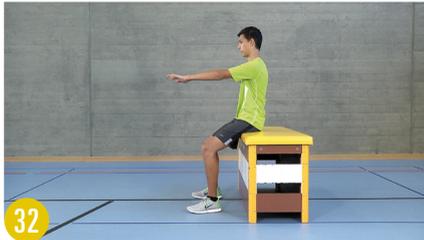
32 Dehnung unterer Rücken

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. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit rundem Rücken und hangenden Armen
nach vorne unten beugen. Becken darf mit
bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis
in aufgerichtete Position.

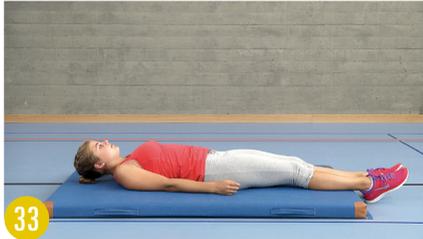
33 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

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

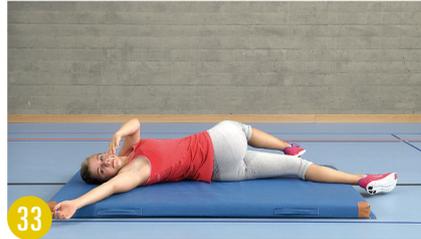
Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken.
Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen.
Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.

Endstellung



Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

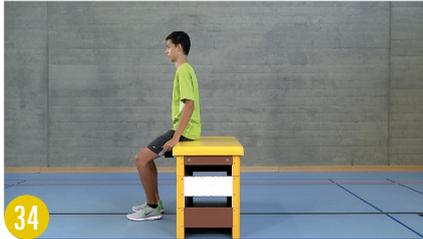
34 Rumpfdrehung

Quantitative Kriterien

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

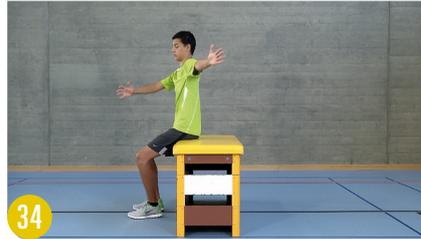
Dehnung

Ausgangsstellung



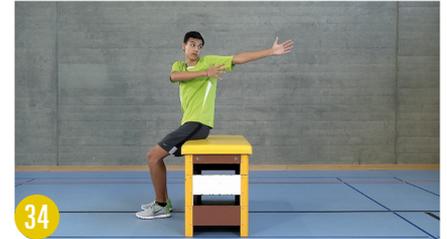
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln.

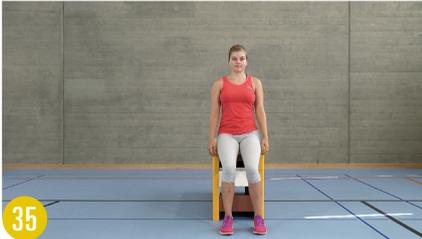
35 Seitknick

Quantitative Kriterien

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

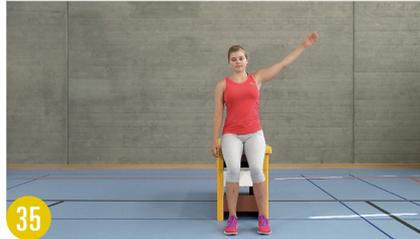
Dehnung

Ausgangsstellung



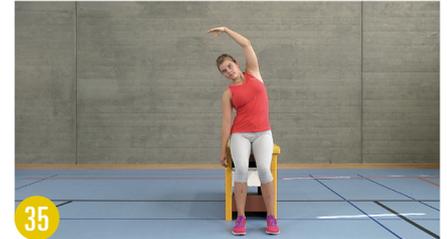
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite
führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf
bewegt mit. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf
die Gegenseite wechseln.

36 Rundrücken - Hohlkreuz

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



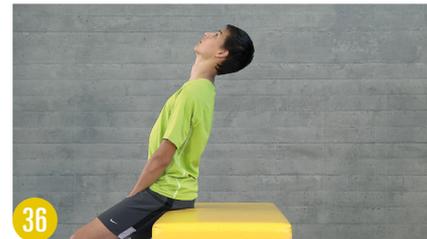
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Langsam nach vorne Zusammensinken zu
einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein
ziehen. Becken einrollen. Position halten.

Endstellung



Langsam von unten her den Rücken wieder
aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen.
Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in
Hohlkreuz bewegen. Position halten.

42 Jonglage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Bis Bälle verloren gehen
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Jonglage

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Jonglieren mit mehreren Bällen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

43 Prellen mit 1 Ball

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus

Serien

Serienpause

Gesamtzeit der Übung

Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht

Kontinuierliche Bewegung

3 – 5

keine

5 Minuten

Täglich möglich

Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



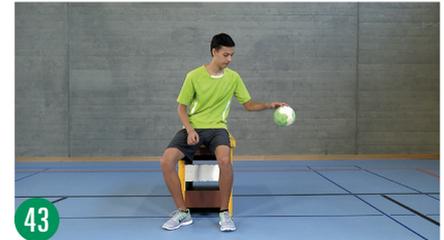
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Ball von der einen zur anderen Seite prellen und wieder zurück. Mit oder ohne Handwechsel möglich.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

44 Pellen mit 2 gleichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Pellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite pellen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

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

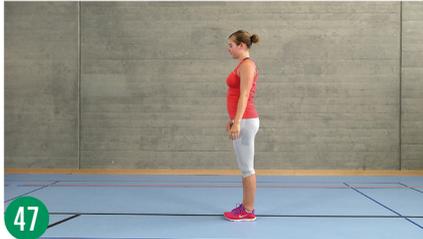
3 – 5

Keine

5 Minuten

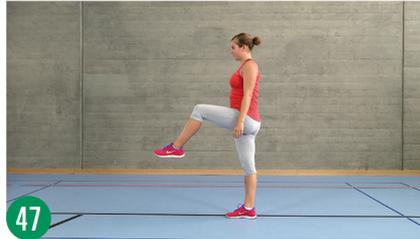
Täglich möglich

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

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.

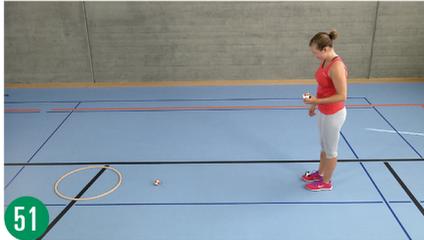
51 Zielwurf

Quantitative Kriterien

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

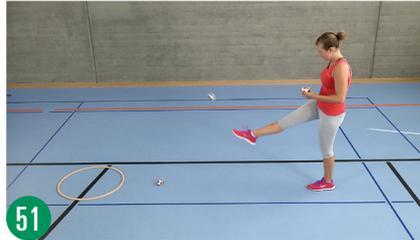
Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



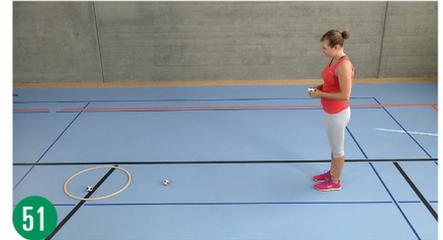
Stand auf Boden.

Bewegungsverlauf



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

Endstellung



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.

52 Atemübung

Entspannungsübung

Quantitative Kriterien

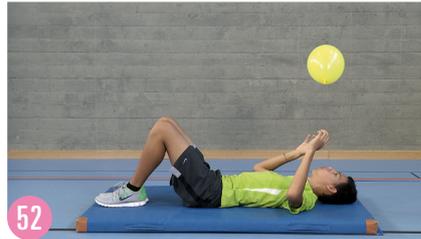
Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten. Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten.

Bewegungsverlauf



Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren. Möglichst lange und langsam ausatmen.

Endstellung



Nicht zu viele Wiederholungen am Stück. Höchsten 5 und dann eine Pause machen.

53 Fussmassage

Massage - Lockerung

Quantitative Kriterien

Dauer	30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Bewegungsverlauf



Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen.

Endstellung



Anschliessend Fuss wechseln.

54 Cowboy

Entspannungsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Bewegungsverlauf



Endstellung



Sitz auf Gymnastik-Ball. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt.

Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.

Kontinuierliche Bewegung.