

#### Belastungsvariablen

Ausdauerübung

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. 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.



#### Belastungsvariablen

Ausdaueraktivität

Intensität Langsam bis moderates Tempo

Umfang 10 bis 20 Minuten

Pause Keine

Trainingseinheiten 3-4 mal pro Woche möglich

## Allgemein



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



#### Belastungsvariablen

Ausdaueraktivität

Intensität Langsam bis moderates Tempo

Umfang 10 bis 20 Minuten

Pause Keine

Trainingseinheiten 3-4 mal pro Woche möglich



## Allgemein





10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

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.



Kraftübung

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.



Kraftübung

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 vorneoben 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. Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit der Übung 4 Minuten

Trainingseinheiten 2-3 mal pro Woche möglich

#### Ausgangsstellung



Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Mit gegenüberliegenden Hand Theraband halten und fixieren. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren.

## Bewegungsverlauf



Theraband durch Bewegung des Unterarms nach innen zum Bauch ziehen.

#### Endstellung



Unterarm langsam wieder nach aussen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.

Kraftübung

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 Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Hand, die näher an Wand ist, hält und fixiert Theraband. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren.

#### Bewegungsverlauf



Theraband durch Bewegung des Unterarmes nach aussen ziehen.

## Endstellung



Unterarm langsam wieder nach innen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.



Kraftübung

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 hinten fixieren. Theraband mit leicht gebeugten Ellbogen halten.

#### Bewegungsverlauf



Beide Arme seitlich in einem Halbkreis nach vorne führen. Ellbogen dürfen leicht gebeugt sein.

#### Endstellung



Arme langsam wieder zurück bewegen. Nur so weit zurück gehen bis leichte Dehnung auf der Brust spürbar ist. 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. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken.

#### Bewegungsverlauf



Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit

#### Endstellung



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

Kraftübung

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.

Achtung: bei Hyperlordose in der LWS Oberkörper und Kopf nur leicht abheben und halten, Blick zur Matte. Mit gestreckten Armen über Kopf arbeiten.

## Endstellung



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

Kraftübung

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.

Achtung: bei Hyperlordose die Übung zweiteilen

- --> Ausführung 1: Hände unter Gesäss, Beine, wie oben erwähnt, anziehen und wieder strecken
- --> Ausführung 2: Beine aufstellen, Arme, wie oben erwähnt, zur Körpermitte führen und wieder strecken. Oberkörper mit der Bewegung der Arme anheben.

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.



Kraftübung

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.



Kraftübung

Wiederholungen 8-15

Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit der Übung 4 Minuten

Trainingseinheiten 2-3 mal pro Woche möglich

#### Allgemein





#### Wiederholung



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.

Strecke: ca. 5 Meter Pro Laufstil: 2x5 Meter, je 2 Serien Gesamtzeit dieser Übung: 4 Minuten 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.

## Bein abspreizen aus Stand

#### Quantitative Kriterien

Kraftübung

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



Schwungbein nach aussen abspreizen. 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

Kraftübung

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.

## 19 Bein anziehen aus Stand

#### Quantitative Kriterien

Kraftübung

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 auf wandfernem 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

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.

Variante: um die HWS- / Schultermuskulatur zu entspannen, kann der Kopf auf den Arm abgelegt werden.

#### Endstellung



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



Kraftübung

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.

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.



Kraftübung

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.

# **Zehenstand** einbeinig

#### Quantitative Kriterien

Kraftübung

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.



#### Beweglichkeitsübung

Wiederholungen 15-20

Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit der Übung 4 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

## Ausgangsstellung



Sitz auf Langbank. Beine je seitlich am Boden. Rücken aufgerichtet.

## Bewegungsverlauf



Ball auf Langbank nach vorne rollen.

## Endstellung



Ball auf Langbank zurück rollen.

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. Rücken aufgerichtet. Stab breit fassen.

## Bewegungsverlauf



Stab ohne Griffwechsel und mit möglichst gestreckten Armen hinter den Rücken führen und wieder nach vorne bringen.

#### Endstellung



Kontinuierliche Kreisbewegung.

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen.

#### Bewegungsverlauf



Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handaussenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel.

#### Endstellung



Variationen:

Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen.

Handinnenseite an Wand anlegen.



Beweglichkeitsübung

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. Oberkörper gerade mit ca. 45° Vorneigung.

#### Bewegungsverlauf



Hände vor und hinter der Brust zusammenklatschen

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet.

#### Bewegungsverlauf



Mit der einen Hand über den Kopf nach hinten fassen. Tuch festhalten. Mit der anderen Hand von unten her nach hinten fassen und Tuch halten.

Mit der unteren Hand am Tuch ziehen und oberen Arm in Dehnung bringen. Position halten.

#### Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel



Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Beide Arme nach aussen gedreht und die Schultern nach unten gezogen.

## Bewegungsverlauf



Kopf zur einen Seite neigen und mit der Gegenhand Kopf sanft nach unten ziehen bis eine leichte Dehnung spürbar ist. Position halten.

## Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel



Beweglichkeitsübung

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 hochziehen.

## Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.



Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

## 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.



Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.



Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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

Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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. Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.



Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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

#### 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

Dehnung

Dauer 15 Sekunden

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

# 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

Dauer

Bewegungsrhythmus Konstante Dehnung

15 Sekunden

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.

Wiederholungen Bis Bälle verloren gehen Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3 – 5
Serienpause Keine
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.

# Bewegungsverlauf



Jonglieren mit mehreren Bällen.

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

# 43 Prellen mit 1 Ball

#### Quantitative Kriterien

Wiederholungen 30 oder bis Ball verloren geht Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3-5
Serienpause keine
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.

#### Koordination - Prellen

# 44 Prellen mit 2 gleichen Bällen

#### Quantitative Kriterien

Wiederholungen 30 oder bis Ball verloren geht Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3 – 5
Serienpause keine
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.

# Bewegungsverlauf



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

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

#### Koordination - Prellen

# Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

#### Quantitative Kriterien

Wiederholungen 30 oder bis Ball verloren geht Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3 – 5
Serienpause keine
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten, Füsse am Boden.

# Bewegungsverlauf



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

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.



#### **Koordination - Gleichgewicht**

Wiederholungen Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden

 $\begin{array}{lll} \mbox{Bewegungsrhythmus} & \mbox{Statisch} \\ \mbox{Serien} & \mbox{3-5} \\ \mbox{Serienpause} & \mbox{Keine} \\ \mbox{Gesamtzeit der Übung} & \mbox{5 Minuten} \end{array}$ 

Trainingseinheiten 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.





#### **Koordination - Gleichgewicht**

Wiederholungen Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden

 $\begin{array}{lll} \mbox{Bewegungsrhythmus} & \mbox{Statisch} \\ \mbox{Serien} & \mbox{3-5} \\ \mbox{Serienpause} & \mbox{Keine} \\ \mbox{Gesamtzeit der Übung} & \mbox{5 Minuten} \end{array}$ 

Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte 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.



# 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.



# Träumender Verkehrspolizist schwer

#### Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

30

Serien 3-5

Serienpause 30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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.





#### **Koordination - Gleichgewicht**

Wiederholungen 10-20

Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3 – 5
Serienpause keine
Gesamtzeit der Übung 5 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### 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. 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.



Massage - Lockerung

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.

Wiederholungen 5-10

Bewegungsrhythmus Kontinuierliche Bewegung

Serien 3

Serienpause 1 Minute
Gesamtzeit der Übung 3 Minuten
Trainingseinheiten Täglich möglich

#### Ausgangsstellung



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

# Bewegungsverlauf



Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.

#### Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.