

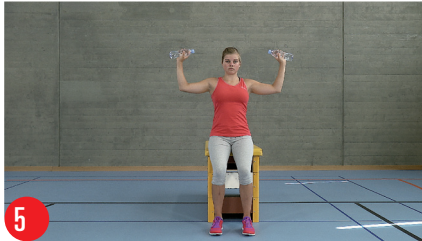
5 Gewicht hochheben

Kraftübung

Quantitative Kriterien

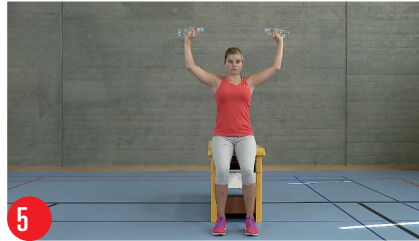
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



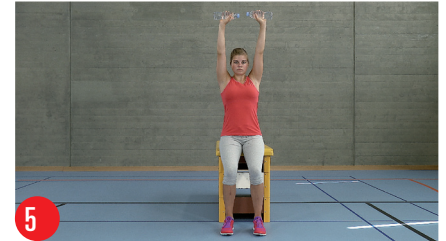
Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

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



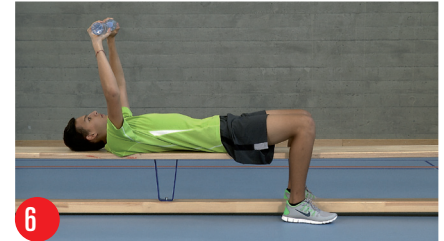
Rückenlage auf Langbank. Füße beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

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.

8 Blinker nach innen

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 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.

9 Blinker nach aussen

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 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.

10 Schmetterling

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



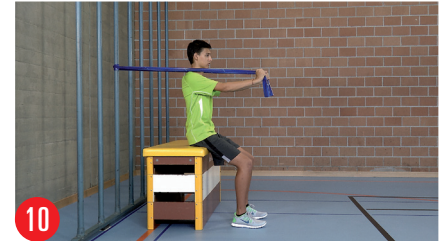
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern hinten fixieren. Theraband mit leicht gebeugten Ellbogen halten.

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.

11 Seitliche Bauchmuskeln

Kraftübung

Quantitative Kriterien

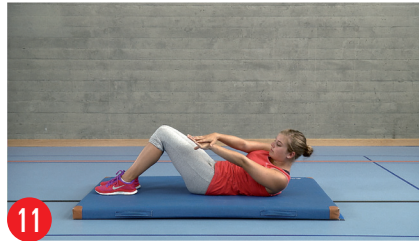
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



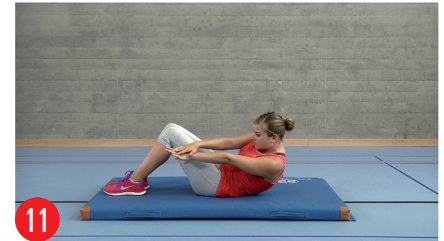
Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken.

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.

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.

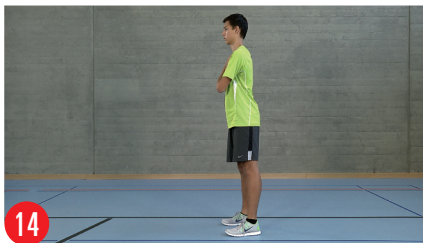
14 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

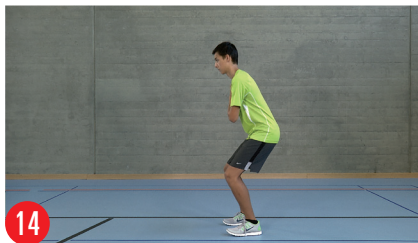
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



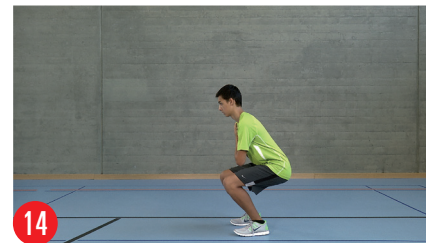
Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

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.

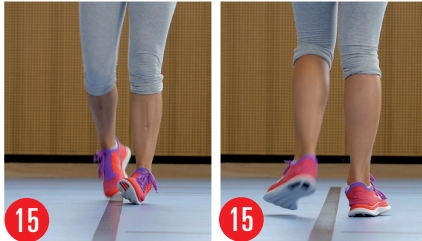
15 Fussmarathon

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

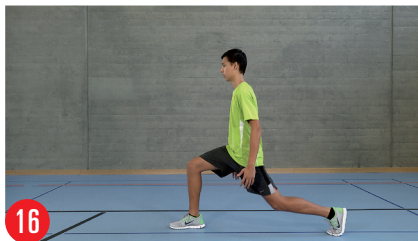
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



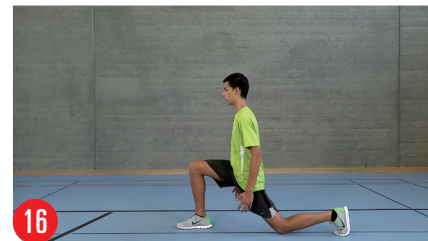
Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen.

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



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

Endstellung



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

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.

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

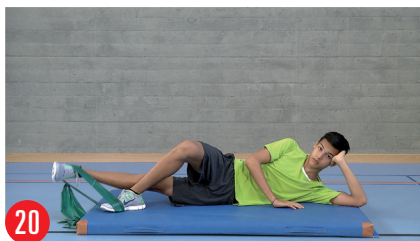
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

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.

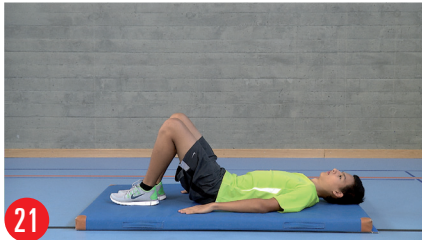
21 Hüftdrücken leicht

Kraftübung

Quantitative Kriterien

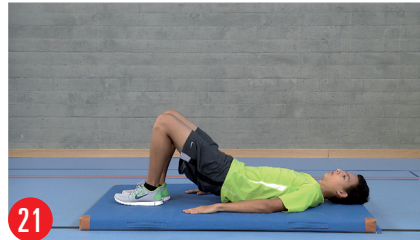
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

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.