

4 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.

5 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.

6

Hüftdrücker 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 zurückführen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

16 Dehnung hinterer Oberschenkel

Dehnung

Quantitative Kriterien

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

Ausgangsstellung



Bewegungsverlauf



Endstellung



Sitz auf Matte. Ein Bein auf Matte aus-
gestreckt. Anderes Bein im Knie gebeugt. Fuss
an Innenseite Oberschenkel des gegenüber-
liegenden Beines legen.

Mit beiden Armen nach vorne zu ausge-
strecktem Fuss fassen. Oberkörper mit
bewegen. Position halten.

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

17 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 bewegen, 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 der Dehnung zurück bewegen. Bein wechseln.

18 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.

23 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 Waagerechte vorne hoch halten (Schwungbein).

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.

24 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



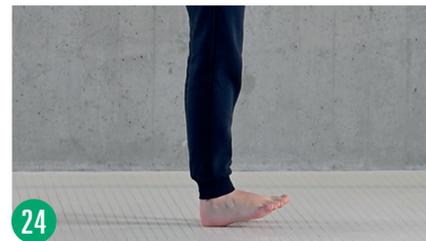
Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehenspitzen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

25 Träumender Verkehrspolizist mittel

Koordinationsübung

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 Zehenspitzen stehen.

Bewegungsverlauf



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

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.