

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.

11

Langhals

Quantitative Kriterien

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

Dehnung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme nach aussen gedreht und die Schultern nach unten gezogen.

Bewegungsverlauf



Kopf zu einer Seite neigen und mit der Gegenhand Kopf sanft zur Schulter führen, bis eine leichte Dehnung spürbar ist (kein Ziehen am Kopf). Position halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

12 Schultern hochziehen

Quantitative Kriterien

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

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Schulter locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Schultern langsam bis zu den Ohren hochziehen.

Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

13 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. Linker Arm über die Brust nach rechts oben führen. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein legen.

Endstellung



Position halten. Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

15 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 Matte oder Pullbuoy. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden bewegen. Rumpf bewegt mit. Becken so gut als möglich stabil halten. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln.

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

Dehnung

Quantitative Kriterien

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 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.

19 Armkreise gegenseitig

Quantitative Kriterien

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

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt nach oben zur Decke strecken.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm im Kreis nach vorne unten bewegen, den anderen Arm im Kreis nach hinten unten bewegen. Arme bleiben gestreckt, Bewegung findet im Schultergelenk statt.

Endstellung



nach 1 Minute Richtung wechseln. Kontinuierliche Bewegung.

20 Armkreisen Kraulbewegung

Quantitative Kriterien

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

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt nach oben zur Decke strecken.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm im Kreis nach vorne unten bewegen. Sobald dieser Arm gestreckt nach unten zeigt, startet der andere Arm mit der Kreisbewegung nach vorne unten. Arme bleiben gestreckt, Bewegung findet im Schultergelenk statt.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

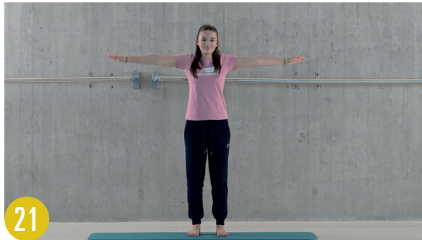
21 Schulterkreisen

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

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

Ausgangsstellung



Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt waagrecht zur Seite ausstrecken.

Bewegungsverlauf



Mit den Händen in der Luft kleine Kreise «zeichnen». Die Arme bleiben gestreckt, so dass die Bewegung bis zu den Schultern reicht.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung. Die Kreise können mit der Zeit grösser und wieder kleiner werden.

22 Katzenbuckel - Hohlkreuz

Quantitative Kriterien

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

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand. Handgelenke unterhalb der Schultergelenke. Kniegelenke unterhalb der Hüftgelenke.

Bewegungsverlauf



Gesamter Rücken in eine Rundposition (Katzenbuckel) bewegen. Position kurz halten.

Endstellung



Anschließend gesamter Rücken in eine Hohlkreuzposition führen. Position kurz halten und wieder zurück in die Katzenbuckel-Position bewegen. Kontinuierlich langsame Bewegung.

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.