

1 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 neben den Körper abgelegt.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf eine Seite nehmen. 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.

2 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 im rechten Winkel abgelegt.

Bewegungsverlauf



Brust und Kopf aktiv wenig vom Boden abheben. Blick zur Matte.
Achtung: bei Hyperlordose in der LWS
Oberkörper und Kopf nur leicht abheben.
Blick zur Matte.

Endstellung



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

3 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 abgelegt.

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 in zwei Teilen:

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



Langsam wieder in die Ausgangsstellung bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

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.

7 Delfinarme in Bauchlage

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



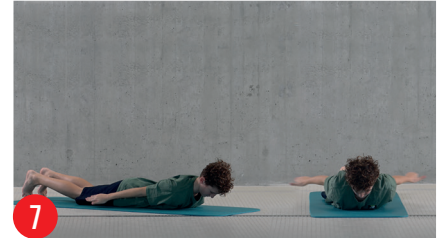
Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben Kopf nach vorne gestreckt.

Bewegungsverlauf



Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Kopf seitlich entlang der Matte bis hin zum Oberkörper. Dabei die Arme wenig vom Boden abheben.

Endstellung



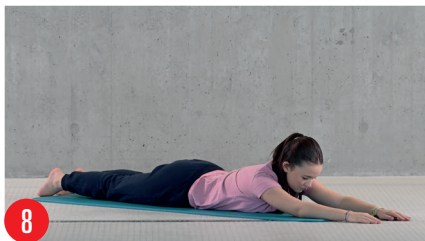
Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Oberkörper seitlich zurück zum Kopf. Arme dabei wenig vom Boden abgehoben.

8 Superman (nur Arme) in Bauchlage

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

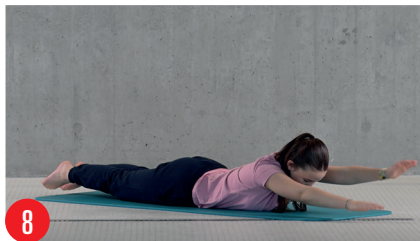
Ausgangsstellung



8

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben dem Kopf nach vorne gestreckt.

Bewegungsverlauf



8

Abwechselnd die gestreckten Arme auf und ab bewegen. Boden nie ganz berühren.

Endstellung



8

Kontinuierliche kleine Bewegungen.

9 Velofahren in Rückenlage

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. Kopf abgelegt, Arme seitlich neben dem Oberkörper abgelegt. Beine angewinkelt aufgestellt.

Bewegungsverlauf



Beine von der Matte heben und in der Luft Velofahrbewegung nach vorne oder rückwärts machen. Kopf, Rumpf und Arme stets abgelegt lassen. Unterer Rücken gut in Matte spannen, so dass kein Hohlkreuz entsteht.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung mit Richtungswechsel nach 8 – 15 Wiederholungen.

10 Obere Rücken- muskulatur kräftigen

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



10

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme im 90° Winkel seitlich auf der Matte abgelegt.

Bewegungsverlauf



10

Arme gleichmässig leicht von der Matte heben. Beide Ellbogen bewegen sich hinter dem Rücken, so weit wie möglich, aufeinander zu.

Endstellung



10

Ellbogen entfernen sich wieder gleichmässig voneinander weg, bis die Arme wieder in 90° Winkel neben dem Oberkörper liegen. Arme dabei nicht ablegen.

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.

14 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 Matte oder Pullbuoy. 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.

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



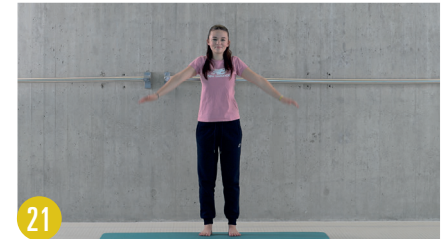
Stand mit aufgerichtetem Rücken. Beide Arme gestreckt waagrecht zur Seite ausstrecken.

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



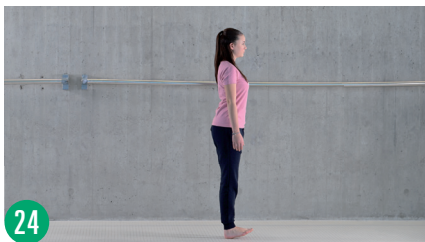
Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

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.