

## 3 Fahrradergometer

### Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

### Ausdaueraktivität

### Allgemein



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

## 4 Spazieren

### Belastungsvariablen

Intensität

Langsam bis moderates Tempo

Umfang

10 bis 20 Minuten

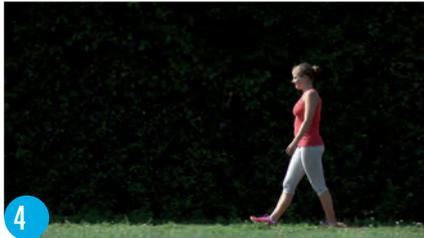
Pause

Keine

Trainingseinheiten

3 – 4 mal pro Woche möglich

### Ausdaueraktivität



### Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

## 33 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.  
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.

## 39 Seitlicher Ausfallschritt

### Quantitative Kriterien

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

### Dehnung

#### 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

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, 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.

## 44 Pellen mit 2 gleichen Bällen

### Quantitative Kriterien

Wiederholungen  
Bewegungsrhythmus  
Serien  
Serienpause  
Gesamtzeit der Übung  
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht  
Kontinuierliche Bewegung  
3 – 5  
keine  
5 Minuten  
Täglich möglich

### Koordination - Pellen

#### Ausgangsstellung



44

Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

#### Bewegungsverlauf



44

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

#### Endstellung



44

Kontinuierliche Bewegung.

## 49 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.

## 52 Atemübung

### Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Entspannungsübung

#### 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.

## 53 Fussmassage

### Quantitative Kriterien

Dauer	30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Massage - Lockerung

#### 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.