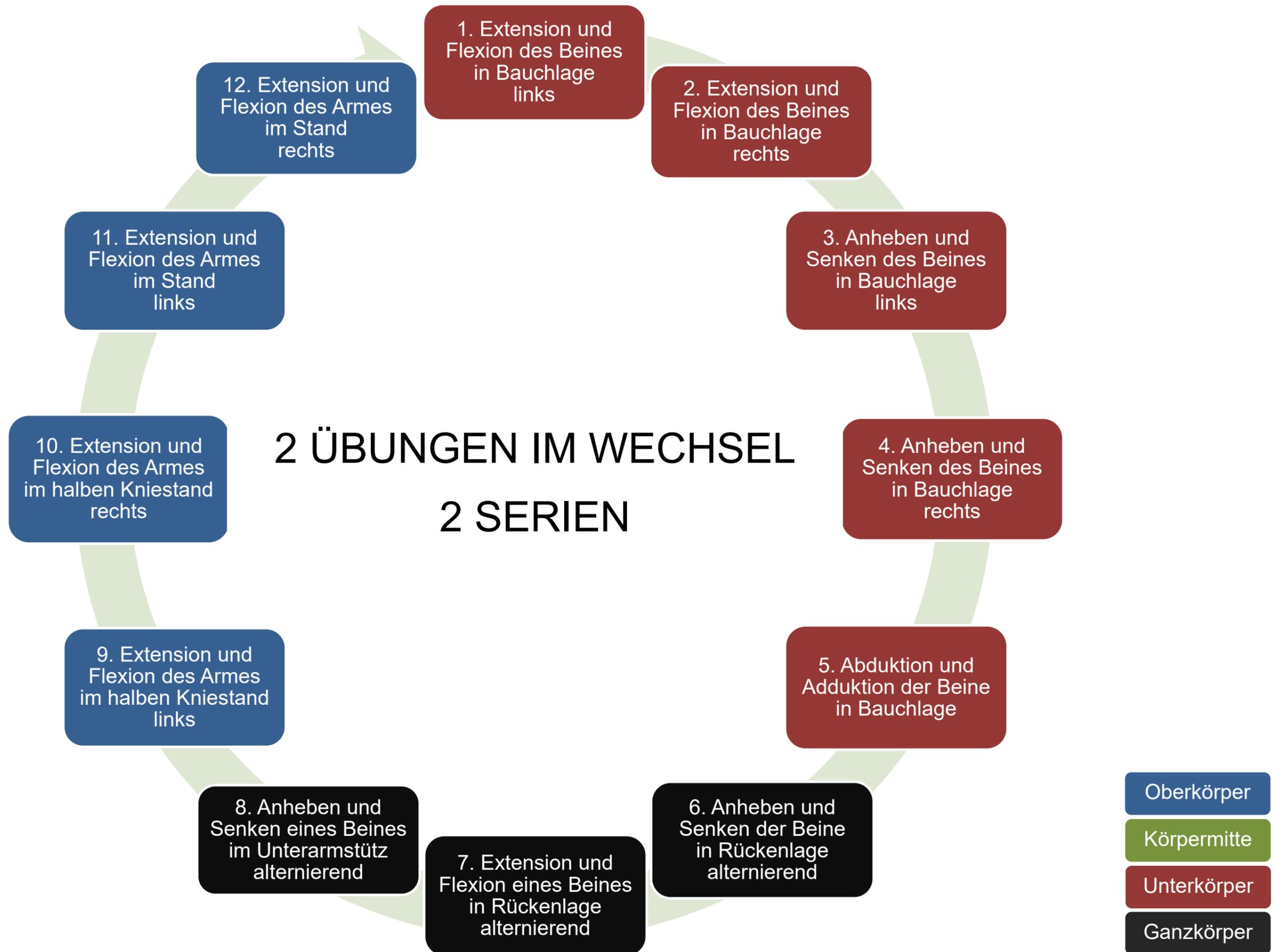


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge <ul style="list-style-type: none"> ○ je 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 4 ○ Körpermitte: 0 ○ Unterkörper: 5 ○ Ganzkörper: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 2 ○ Durchgänge: 1 	<p>Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.</p>	<p>6 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>pro Person:</p> <p>1 Mini-Band</p> <p>mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen:</p> <p>2 Gewichtsmanschetten 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen</p>



Extension und Flexion des Beines in Bauchlage - links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen). Das Trainingsbein (links) anwinkeln (Knieflexion) bis der Unterschenkel/die Fusssohle senkrecht nach oben zeigt, wobei der Oberschenkel weiterhin stabil am Boden aufliegt. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition senken. Optional das Trainingsbein nicht vollständig absetzen für eine höhere Intensität der Belastung.

1

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Kniegelenk statt (Oberkörper und Oberschenkel bleiben stabil am Boden).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion des Beines in Bauchlage - rechts

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen). Das Trainingsbein (rechts) anwinkeln (Knieflexion) bis der Unterschenkel/die Fusssohle senkrecht nach oben zeigt, wobei der Oberschenkel weiterhin stabil am Boden aufliegt. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition senken. Optional das Trainingsbein nicht vollständig absetzen für eine höhere Intensität der Belastung.

2

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Kniegelenk statt (Oberkörper und Oberschenkel bleiben stabil am Boden).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Anheben und Senken des Beines in Bauchlage - links

Unterkörper: Gesässmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), ein Bein (links) leicht angehoben. Aus dieser Position das nur leicht gebeugte Trainingsbein (links) deutlich anheben (einseitige Hüftextension) und zurück in die Ausgangsposition senken.

3

Achtung:

Trainingsbein nicht vollständig absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Anheben und Senken des Beines in Bauchlage - rechts

Unterkörper: Gesässmuskulatur

Bauchlage, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), ein Bein (rechts) leicht angehoben. Aus dieser Position das nur leicht gebeugte Trainingsbein (rechts) deutlich anheben (einseitige Hüftextension) und zurück in die Ausgangsposition senken.

4

Achtung:

Trainingsbein nicht vollständig absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Abduktion und Adduktion der Beine in Bauchlage

Unterkörper: Abduktoren

Bauchlage mit leicht angehobenen Beinen, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), die Beine öffnen (Band dehnen/weiter spannen) und wieder zusammenführen.

Achtung:

Beine nicht absetzen.

5

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Anheben und Senken der Beine in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Rückenlage, die Arme liegen seitlich flach am Boden auf (oder die Hände unter dem Gesäss platzieren/oder die Hände hinter dem Kopf verschränken), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), ausgestreckte leicht angehobene Beine im ständigen Wechsel auf und ab bewegen (Hüftflexion/-extension).

Achtung:

Ständiger Kontakt des (unteren) Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen.

6

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Rückenlage, wobei die Schultern vom Boden abgehoben werden, die gestreckten Arme zeigen dabei senkrecht nach oben (Vorhalteposition), die Beine sind angewinkelt, so dass die Unterschenkel parallel zum Boden nach vorne zeigen, die Oberschenkel sind nach schräg hinten gerichtet (ca. 45 Grad Winkel im Kniegelenk). In dieser Position (deadbug) befinden sich die Ellenbogen nahe der Knie. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gehalten (Band um die Fussaussenriste legen). Abwechslungsweise die Hüfte beugen und das jeweilige Knie strecken, so dass das Bein in Verlängerung des Körpers nach schräg vorne zeigt.



7

Achtung:

Schulterblätter nicht vollständig absetzen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Beim Unterarmstütz (plank) bilden die gestreckten Beine und der Oberkörper praktisch eine Linie. Die Beine werden auf den Zehenspitzen und der Oberkörper auf den Unterarmen gestützt. Die Unterarme liegen parallel zueinander flach und mit den Oberarmen vertikal auf dem Boden auf (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk). Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), abwechselnd ein Bein heben und senken (alternierende Hüftextension).



8

Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Gesäss nicht in die Höhe strecken oder durchhängen lassen, Bauch anspannen). Die Hände sollten sich nicht berühren/verschlossen werden.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante:

In Liegestützposition (statt Unterarmstütz).

Extension und Flexion des Armes im halben Kniestand - links

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Halber Kniestand (half kneeling) mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, mit dem auf dem Boden abgestellten (rechten) Fuss wird ein elastisches Gummiband fixiert. Der (linke) gestreckte Arm auf der Seite des knienden Beines hält das freie Ende des Gummibandes. Aus dieser Position den Arm anwinkeln (Gummiband weiter dehnen/spannen), indem die Hand zur Brust geführt wird (Retraktion Schulter). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition strecken.

9

Achtung:

Stets auf einen gestreckten Rücken achten (Rumpf anspannen). Der Winkel von Rücken und Oberschenkel bleibt während der ganzen Übung unverändert. Ellenbogen nach hinten oben ziehen (bleibt eng am Körper).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion des Armes im halben Kniestand - rechts

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger

Halber Kniestand (half kneeling) mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, mit dem auf dem Boden abgestellten (linken) Fuss wird ein elastisches Gummiband fixiert. Der (rechte) gestreckte Arm auf der Seite des knienden Beines hält das freie Ende des Gummibandes. Aus dieser Position den Arm anwinkeln (Gummiband weiter dehnen/spannen), indem die Hand zur Brust geführt wird (Retraktion Schulter). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition strecken.

10

Achtung:

Stets auf einen gestreckten Rücken achten (Rumpf anspannen). Der Winkel von Rücken und Oberschenkel bleibt während der ganzen Übung unverändert. Ellenbogen nach hinten oben ziehen (bleibt eng am Körper).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion des Armes im Stand - links

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, der linke Arm angewinkelt, so dass sich die Hand bei der Brust befindet (gleiche Körperseite - Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper) und der Ellenbogen eng am Körper liegt. Um die Schulter wird ein elastisches Gummiband gelegt, welches mit der Hand des Trainingsarmes (links) festgehalten wird. Aus dieser Position den Arm nach vorne auf Brusthöhe ausstrecken, dabei den Arm rotieren, dass in der Endposition der Handrücken nach oben gerichtet ist. Anschliessend den Arm beugen, um ihn zurück in die Ausgangslage zu führen.

11

Achtung:

Die Bewegung findet nur im Arm und der Schulter statt (Oberkörper bleibt stabil und aufrecht, kein nach vorne bzw. zurücklehnen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion des Armes im Stand - rechts

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, der rechte Arm angewinkelt, so dass sich die Hand bei der Brust befindet (gleiche Körperseite - Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper) und der Ellenbogen eng am Körper liegt. Um die Schulter wird ein elastisches Gummiband gelegt, welches mit der Hand des Trainingsarmes (rechts) festgehalten wird. Aus dieser Position den Arm nach vorne auf Brusthöhe ausstrecken, dabei den Arm rotieren, dass in der Endposition der Handrücken nach oben gerichtet ist. Anschliessend den Arm beugen, um ihn zurück in die Ausgangslage zu führen.

12

Achtung:

Die Bewegung findet nur im Arm und der Schulter statt (Oberkörper bleibt stabil und aufrecht, kein nach vorne bzw. zurücklehnen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

