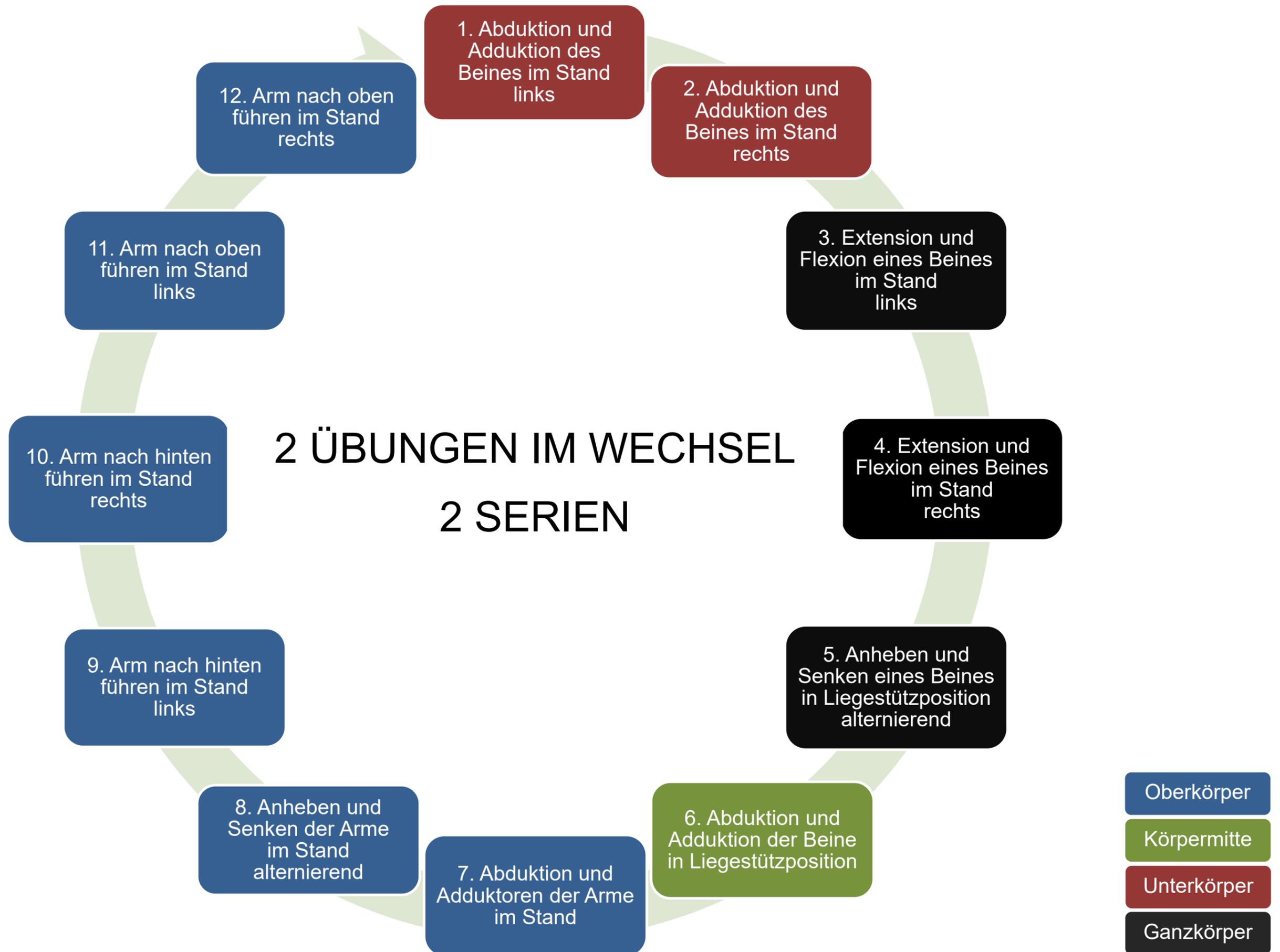


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge <ul style="list-style-type: none"> ○ je 2 Übungen im Wechsel • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 6 ○ Körpermitte: 1 ○ Unterkörper: 2 ○ 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 2 Teppichreste/Gleiter</p>



<p>1</p>	<p>Abduktion und Adduktion des Beines im Stand - links <u>Unterkörper: Abduktoren</u></p> <p>Im schulterbreiten Stand wird zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das linke Bein zur entsprechenden Seite führen/abspreizen, um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition führen.</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	
<p>2</p>	<p>Abduktion und Adduktion des Beines im Stand - rechts <u>Unterkörper: Abduktoren</u></p> <p>Im schulterbreiten Stand wird zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das rechte Bein zur entsprechenden Seite führen/abspreizen, um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition führen.</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	

<p>3</p>	<p>Extension und Flexion eines Beines im Stand - links <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, das Trainingsbein (links) leicht vom Boden abgehoben, mit dem Fuss des Trainingbeines ein elastisches Gummiband halten (Band um den Fussrist/die Fusssohle legen), mit dem Standbein (rechts) das andere Ende des Gummibandes auf dem Boden fixieren. Aus dieser Position das Trainingsbein (links) anheben (Knie bis auf Hüfthöhe anwinkeln - einseitige Hüftflexion) und zurück in die Ausgangsposition senken.</p> <p>Achtung: Bauch bewusst anspannen, Oberkörper möglichst stabil halten.</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	
<p>4</p>	<p>Extension und Flexion eines Beines im Stand - rechts <u>Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, das Trainingsbein (rechts) leicht vom Boden abgehoben, mit dem Fuss des Trainingbeines ein elastisches Gummiband halten (Band um den Fussrist/die Fusssohle legen), mit dem Standbein (links) das andere Ende des Gummibandes auf dem Boden fixieren. Aus dieser Position das Trainingsbein (rechts) anheben (Knie bis auf Hüfthöhe anwinkeln - einseitige Hüftflexion) und zurück in die Ausgangsposition senken.</p> <p>Achtung: Bauch bewusst anspannen, Oberkörper möglichst stabil halten.</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	

Anheben und Senken eines Beines in Liegestützposition alternierend

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz/high plank, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), abwechselnd ein Bein heben und senken (alternierende Hüftextension).

Achtung:

Oberkörper stabil halten, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

5

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (an den Beinen und/oder auf dem Rücken); instabile Unterlage für die Arme.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).



Abduktion und Adduktion der Beine in Liegestützposition

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Liegestützposition (hoher Stütz/high plank, Gesicht/Blick nach unten gerichtet), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen), die Beine abwechslungsweise zur Seite (beidseitige Hüftabduktion) und wieder zur Mitte führen (Fuss re zur Seite, Fuss li zur Seite, Fuss re zur Mitte, Fuss li zur Mitte etc.).

Achtung:

Oberkörper stabil halten, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

6

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (an den Beinen und/oder auf dem Rücken); instabile Unterlage für die Arme.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante I:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition).

Variante II:

Die Beine gleichzeitig durch kleine Sprünge abspreizen und wieder in die Ausgangsposition zusammenführen.



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Abduktion und Adduktion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Im schulterbreiten Stand zeigen die Arme hängend in Richtung Boden, wobei die Handrücken zur jeweiligen Seite zeigen, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände/Handrücken legen). Die Handrücken zur jeweiligen Seite drücken (die Arme abspreizen), um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

7

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme ausgestreckt in Vorhalte, Arme versetzt auf und ab (Elevation und Depression) bewegen (bis Scheitel- respektive Bauchnabelhöhe), dabei wird in den Händen ein elastisches Gummiband gehalten (in den Endpositionen der Arme ist das Band gespannt).

8

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Arm nach hinten führen im Stand - links

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (links) hängend entlang der Körperseite hält ein Ende des elastischen Gummibandes fest (unterhalb des Hüftknochens ungefähr Mitte Oberschenkel), der andere (rechte) angewinkelte Arm (ca. 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk- Oberarm zeigt senkrecht nach unten, Unterarm waagrecht zum Boden gerichtet) fixiert das andere Ende des Bandes auf dem Hüftknochen (links). Den praktisch gestreckten Trainingsarm (links) nach hinten (einseitige Retroversion) und zurück in die Ausgangsposition führen.

9

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Schultergelenk statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Arm nach hinten führen im Stand - rechts

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (rechts) hängend entlang der Körperseite hält ein Ende des elastischen Gummibandes fest (unterhalb des Hüftknochens ungefähr Mitte Oberschenkel), der andere (linke) angewinkelte Arm (ca. 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk- Oberarm zeigt senkrecht nach unten, Unterarm waagrecht zum Boden gerichtet) fixiert das andere Ende des Bandes auf dem Hüftknochen (rechts). Den praktisch gestreckten Trainingsarm (rechts) nach hinten (einseitige Retroversion) und zurück in die Ausgangsposition führen.

10

Achtung:

Bewegung findet ausschliesslich im Schultergelenk statt (Oberkörper bleibt stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Arm nach oben führen im Stand - links

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (links) angewinkelt vor dem Körper (Handfläche zeigt nach vorne, Hand nahe der Schulter auf der gleichen Körperseite, Ellenbogen am Körper), der andere (rechte) Arm angewinkelt (ungefähr 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk) hinter dem Körper (Handrücken mittig auf dem Rücken platzieren), mit beiden Händen je ein Ende des elastischen Gummibandes fassen. Aus dieser Position den Trainingsarm (links) nach oben ausstrecken (einseitige Schulterpresse), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition beugen (Hand zur Schulter führen).

11

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Arm nach oben führen im Stand - rechts

Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker

Aufrechter schulterbreiter Stand, ein Arm (rechts) angewinkelt vor dem Körper (Handfläche zeigt nach vorne, Hand nahe der Schulter auf der gleichen Körperseite, Ellenbogen am Körper), der andere (linke) Arm angewinkelt (ungefähr 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk) hinter dem Körper (Handrücken mittig auf dem Rücken platzieren), mit beiden Händen je ein Ende des elastischen Gummibandes fassen. Aus dieser Position den Trainingsarm (rechts) nach oben ausstrecken (einseitige Schulterpresse), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition beugen (Hand zur Schulter führen).

12

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

