

| 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: 1 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 5 • 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> |



1 Extension und Flexion des Beines in Schulterlage - links

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Schulterlage, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen, ein Bein (rechts) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse etwas vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (linke) Bein wird auch angewinkelt aber vom Boden abgehoben, das Becken wird ebenfalls angehoben. Mit der Ferse des Beines in Hochhalteposition wird in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes gestiegen, das andere Ende des Bandes wird fixiert, indem das Band um den Unterschenkel (gleich unterhalb des Knies) des abgestellten Beines gelegt wird. Aus dieser Position das Trainingsbein (links) strecken (einseitige leg press - Knieextension) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen/beugen.



Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden in der Endposition praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Becken parallel zum Boden halten (nicht seitlich hängen lassen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



2 Extension und Flexion des Beines in Schulterlage - rechts

Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Schulterlage, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen, ein Bein (links) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse etwas vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (rechte) Bein wird auch angewinkelt aber vom Boden abgehoben, das Becken wird ebenfalls angehoben. Mit der Ferse des Beines in Hochhalteposition wird in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes gestiegen, das andere Ende des Bandes wird fixiert, indem das Band um den Unterschenkel (gleich unterhalb des Knies) des abgestellten Beines gelegt wird. Aus dieser Position das Trainingsbein (rechts) strecken (einseitige leg press - Knieextension) und wieder zurück in die Ausgangsposition führen/beugen.



Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden in der Endposition praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf, Becken parallel zum Boden halten (nicht seitlich hängen lassen).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



| | | |
|-----------------|--|---|
| <p>3</p> | <p>Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - links <u>Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Abduktoren, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem linken Unterarm, wobei das untere Knie, der Unterschenkel (zeigt schräg nach hinten) sowie das Aussenrist des Fusses auf dem Boden abgesetzt werden. Das obere (rechte) Bein wird auf dem unteren aufgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Oberschenkel etwas oberhalb der Knie legen). Der freie Arm kann auf der Hüfte abgestützt werden. Aus dieser Position das obere (angewinkelte) Bein abspreizen (Band dehnen/weiter spannen) und gleichzeitig die Hüfte heben und nach vorne drücken. Anschliessend das Becken zurück in die Ausgangsposition senken und das obere Bein wieder zum unteren Bein führen. Der freie Arm kann die Bewegung begleiten, indem er in der Endposition nach oben zeigt, oder er bleibt auf der Hüfte abgestützt.</p> <p>Achtung: In der Endposition bilden Oberschenkel und Oberkörper praktisch eine Linie (Becken nach vorne schieben).</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p> |  |
| <p>4</p> | <p>Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - rechts <u>Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Abduktoren, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Seitstütz auf dem rechten Unterarm, wobei das untere Knie, der Unterschenkel (zeigt schräg nach hinten) sowie das Aussenrist des Fusses auf dem Boden abgesetzt werden. Das obere (linke) Bein wird auf dem unteren aufgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Oberschenkel etwas oberhalb der Knie legen). Der freie Arm kann auf der Hüfte abgestützt werden. Aus dieser Position das obere (angewinkelte) Bein abspreizen (Band dehnen/weiter spannen) und gleichzeitig die Hüfte heben und nach vorne drücken. Anschliessend das Becken zurück in die Ausgangsposition senken und das obere Bein wieder zum unteren Bein führen. Der freie Arm kann die Bewegung begleiten, indem er in der Endposition nach oben zeigt, oder er bleibt auf der Hüfte abgestützt.</p> <p>Achtung: In der Endposition bilden Oberschenkel und Oberkörper praktisch eine Linie (Becken nach vorne schieben).</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p> |  |

Adduktion und Abduktion eines Beines in Seitenlage - links

Unterkörper: Adduktoren

5

Seitenlage auf der linken Körperseite, wobei das untere gestreckte Bein in Verlängerung des Körpers nach hinten zeigt, das obere leicht angewinkelte Bein wird über das untere Bein geführt, so dass das Knie, der Unterschenkel (zeigt auch nach hinten) sowie das Fussinnenrist ebenfalls auf dem Boden platziert werden. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Der untere Arm stützt den Kopf, der obere angewinkelte Arm stützt den Oberkörper, indem die Hand auf Höhe des Bauchnabels auf dem Boden platziert wird. Aus dieser Position das untere (gestreckte) Bein anheben (Band dehnen/weiter spannen) und zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung:

Für eine höhere Intensität das Trainingsbein nicht vollständig ablegen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Adduktion und Abduktion eines Beines in Seitenlage - rechts

Unterkörper: Adduktoren

6

Seitenlage auf der rechten Körperseite, wobei das untere gestreckte Bein in Verlängerung des Körpers nach hinten zeigt, das obere leicht angewinkelte Bein wird über das untere Bein geführt, so dass das Knie, der Unterschenkel (zeigt auch nach hinten) sowie das Fussinnenrist ebenfalls auf dem Boden platziert werden. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Der untere Arm stützt den Kopf, der obere angewinkelte Arm stützt den Oberkörper, indem die Hand auf Höhe des Bauchnabels auf dem Boden platziert wird. Aus dieser Position das untere (gestreckte) Bein anheben (Band dehnen/weiter spannen) und zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung:

Für eine höhere Intensität das Trainingsbein nicht vollständig ablegen.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



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 abwechselungsweise 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).

7

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

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

Variante I:

Unterarmstütz (statt Liegestützposition)

Variante II:

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



Verschieben der Arme in Liegestützposition

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur

In Liegestützposition wird zwischen den Armen ein elastisches Gummiband platziert (Band um die Handgelenke legen). Aus der Lage im hohen Stütz abwechselungsweise die Position einer Hand ändern (Arme stets gestreckt), indem die Hand entlang des Bodens an die neue Position geführt wird (die andere Hand fixiert weiterhin das andere Ende des Bandes am Boden). Die Bewegungsabfolge ist frei wählbar, zwei Möglichkeiten wären beispielsweise: Hand re nach oben re und zurück zur Mitte, Hand re waagrecht zur rechten Seite und zurück zur Mitte, Hand re nach unten re, anschliessend dieselbe Abfolge mit der linken Hand - oder: Hand re nach oben re, Hand li nach oben li, Hand re nach unten re, Hand li nach unten li, Hand li nach oben li, Hand re nach oben re etc. Die Distanz der Arme muss nicht immer schulterbreit bleiben und kann auch variiert werden.

8

Achtung:

Die Arme bleiben beim Verschieben praktisch gestreckt und das Band hat stets eine gewisse Spannung.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Arme gegengleich zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme auf Schulterhöhe ausgestreckt in Vorhalte, Handrücken zeigen zur jeweiligen Seite weg vom Körper, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Handrücken legen). Aus dieser Position die Arme öffnen/seitlich abspreizen (Schulterblätter zusammenziehen - Retraktion/Aussenrotation der Schultern) und zurück in die Ausgangsposition führen.

9

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Abduktion und Adduktion der Arme im Stand

Oberkörper: Rückenmuskulatur

Im schulterbreiten Stand zeigen die gestreckten Arme senkrecht nach oben (Hochhalte), wobei die Handflächen zur jeweiligen Seite zeigen, zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände/Handflächen legen). Die Handflächen zur jeweiligen Seite drücken (die Arme abspreizen - V-Position), um das Gummiband zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.

10

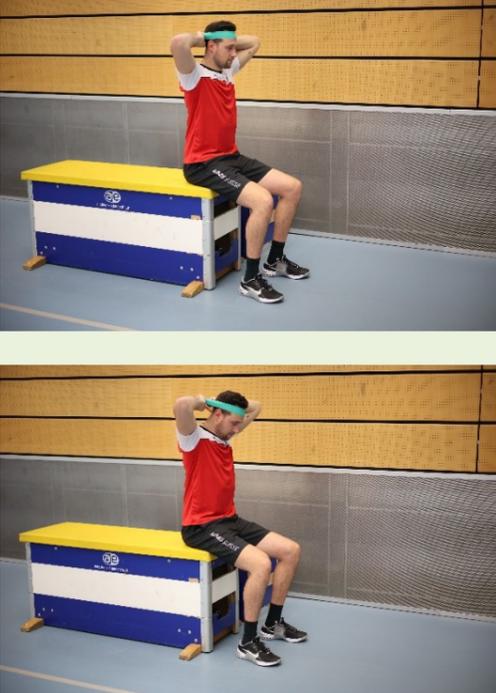
Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



| | | |
|------------------|--|--|
| <p>11</p> | <p>Extension/Protraktion des Nackens im Stand <u>Oberkörper: Hals-/Nackenmuskulatur</u></p> <p>Im aufrechten Stand ein elastisches Gummiband um die Stirn legen und mit den Händen der angewinkelten Arme hinter dem Kopf festhalten/fixieren (Hände hinter dem Kopf verschränken, Ellenbogen auf Kopfhöhe). Den Kopf nach vorne neigen, um das Band zu dehnen/spannen, und wieder zurück in die neutrale Ausgangsposition heben (Nackenextension/-protraktion).</p> <p>Achtung: Bewegung findet ausschliesslich im Nacken statt (Oberkörper und Arme bleiben stabil).</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p> |  |
| <p>12</p> | <p>Flexion/Retraktion des Nackens im Stand <u>Oberkörper: Hals-/Nackenmuskulatur</u></p> <p>Im aufrechten Stand ein elastisches Gummiband um die Stirn legen und mit den Händen der angewinkelten Arme vor dem Kopf festhalten/fixieren (Ellenbogen auf Brusthöhe, Hände vor der Stirn platziert). Den leicht nach vorne gesenkten Kopf nach hinten neigen, um das Band zu dehnen/spannen, und wieder zurück in die Ausgangsposition führen (Nackenflexion/-retraktion).</p> <p>Achtung: Bewegung findet ausschliesslich im Nacken statt (Oberkörper und Arme bleiben stabil).</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p> |  |