

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>1 Langhantel 1-2 Kurzhantel 1 Gewichtsweste/Gewichtsscheibe/Sandsack/ Medizinball 1 Ball/Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen</p>



Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Ein Bein zur Seite führen in Kniebeugeposition alternierend

Unterkörper: Unterschenkelmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren

Kniebeugeposition (tiefe Hocke), wobei ein elastisches Gummiband zwischen die Beine gespannt wird (etwas oberhalb der Knie), abwechslungsweise ein Bein auf die entsprechende Seite verschieben (Fuss vollständig abstellen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung:

Ausgangslage in der Kniebeugeposition bleibt stets stabil/unverändert.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Ein Bein nach hinten führen in Kniebeugeposition alternierend

Unterkörper: Unterschenkelmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren

Kniebeugeposition (tiefe Hocke), wobei ein elastisches Gummiband zwischen die Beine gespannt wird (etwas oberhalb der Knie), abwechslungsweise ein Bein nach hinten positionieren (Fuss vollständig abstellen) und zurück in die Ausgangsposition führen.

Achtung:

Ausgangslage in der Kniebeugeposition bleibt stets stabil/unverändert.



Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



<p>3</p>	<p>Abduktion und Adduktion eines Beines im Stand alternierend <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren</u></p> <p>Leichte Kniebeugeposition (Beine schulterbreit) mit nach vorne geneigtem Oberkörper, Arme angewinkelt (ungefähr 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk - Oberarme am Körper, Unterarme zeigen auf Höhe des Bauchnabels nach vorne, eventuell die Hände verschränken / oder die Hände auf der Hüfte abstützen), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussknöchel legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein nach schräg hinten ausstossen (Abduktion des Beines und Extension der Hüfte) und zurück in die Ausgangsposition führen. Die Bewegung kann mit dem Eisschnelllaufen verglichen werden (skater pushes).</p> <p>Achtung: Die Bewegung findet ausschliesslich im Bein/der Hüfte statt (Oberkörper bleibt stabil).</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	
<p>4</p>	<p>Kniebeuge <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Abduktoren</u></p> <p>Schulterbreiter Stand, Arme hängend, auf der Hüfte abgestützt, angewinkelt oder in Vorhalte auf Brusthöhe, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Oberschenkel etwas oberhalb der Knie legen). Knie beugen (gleichzeitig nach aussen drücken) bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken (Gesäss etwa auf Kniehöhe) und zurück in die Ausgangsposition strecken.</p> <p>Achtung: Gesäss nach hinten, nicht Knie nach vorne führen. Knie hinter den Fussspitzen halten. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.</p> <p>Erleichtern: Gummiband mit geringerem Widerstand wählen; Gesäss nicht zu tief senken (grösserer Winkel in den Knien).</p> <p>Erschweren: Gummiband mit grösserem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (auf den Schultern, in Vorhalte oder mit hängenden Armen in den Händen halten); instabile Unterlage.</p>	

Anheben und Senken des Beines im Vierfussstand alternierend

Ganzkörper: Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur

Vierfussstand (Gesicht/Blick zeigt nach unten), wobei beide Beine leicht vom Boden abgehoben sind (rechter Winkel im Kniegelenk, Oberschenkel senkrecht und Unterschenkel parallel zum Boden, Knie nahe beim Boden), zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein anheben, dabei bleibt die Position des Beines (Winkel im Kniegelenk) praktisch unverändert. In der Endposition zeigt die Fusssohle nach oben, der Unterschenkel ist senkrecht und der Oberschenkel parallel zum Boden gerichtet. Anschliessend das Trainingsbein zurück in die Ausgangsposition senken, um die Übung mit dem anderen Bein auszuführen.



5

Achtung:

Bewegung aus dem Gesäss auslösen, Bauch einziehen, nicht ins Hohlkreuz drücken und Gesässmuskeln anspannen. Bein bis maximal in die Waagrechte anheben.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Abduktion und Adduktion der Beine im Unterarmstütz

Ganzkörper: Abduktoren, 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), 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.).



6

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; Zusatzgewicht (an den Beinen und/oder auf dem Rücken); instabile Unterlage für die Arme.

Variante:

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

Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Abduktion und Adduktion der Beine in Schulterlage

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Schulterlage, die Beine angewinkelt mit den Füßen/Fersen auf dem Boden aufgestellt (Fersen vor den Knien platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk) und die Arme seitlich neben dem Körper positionieren. Das Becken ist angehoben, so dass Oberkörper und Oberschenkel praktisch eine Linie bilden. Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position die Beine zur jeweiligen Seite nach aussen drücken (beidseitige Beinabduktion) und wieder zusammenführen.



7

Achtung:

Oberkörper und Oberschenkel bilden praktisch eine Linie, Oberkörper liegt nur auf den Schultern auf.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen; Zusatzgewicht (auf der Hüfte); instabile Unterlage für die Beine.

Abduktion und Adduktion der Beine (Unterschenkel) in Rückenlage

Unterkörper: Adduktoren

Rückenlage, die Arme liegen seitlich flach am Boden auf oder die Hände unter dem Gesäss platzieren, die angewinkelten Beine sind vom Boden abgehoben (90 Grad Winkel in den Knien, Oberschenkel zeigen nach oben, Unterschenkel nach vorne), zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Aus dieser Position die Unterschenkel nach aussen bewegen (Band dehnen/weiter spannen - Innenrotation der Hüfte) und zurück in die Ausgangslage führen.



8

Achtung:

Ständiger Kontakt des (unteren) Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen). Die Position der Oberschenkel bleibt möglichst stabil, die Bewegung findet in den Unterschenkeln (und der Hüfte) statt.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Arme gegengleich zur Seite führen im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur

Aufrechter schulterbreiter Stand, Oberarme zeigen auf Schulterhöhe nach vorne, Unterarme zeigen nach oben (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk), wobei die Handflächen nach vorne gerichtet sind (in Blickrichtung). In den Händen wird ein elastisches Gummiband gehalten. Aus dieser Position die angewinkelten Arme zur jeweiligen Seite vom Körper weg bewegen (Aussenrotation der Schultern), um das Gummiband weiter zu dehnen/spannen. Anschliessend die Arme zurück in die Ausgangsposition führen.



9

Achtung:

Der Winkel des Ellenbogengelenkes bleibt stabil, die Bewegung findet in den Schultern statt.

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Verschieben der Arme im Stand

Oberkörper: Schultermuskulatur

Sich im ganz leicht nach vorne geneigten schulterbreiten Stand vor einer Wand aufstellen. Die Distanz ist so zu halten, dass die Arme fast gestreckt sind und die Handflächen gegen die Wandfläche gepresst werden können (Handgelenke anwinkeln, Finger zeigen nach oben). Zwischen den schulterbreit positionierten Armen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Handrücken-/flächen legen). Abwechslungsweise die Position einer Hand an der Wand ändern, indem die Hand entlang der Wand an die neue Position geführt wird (die andere Hand fixiert weiterhin das andere Ende des Bandes an der Wand). 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.

10

Achtung:

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

Erleichtern:

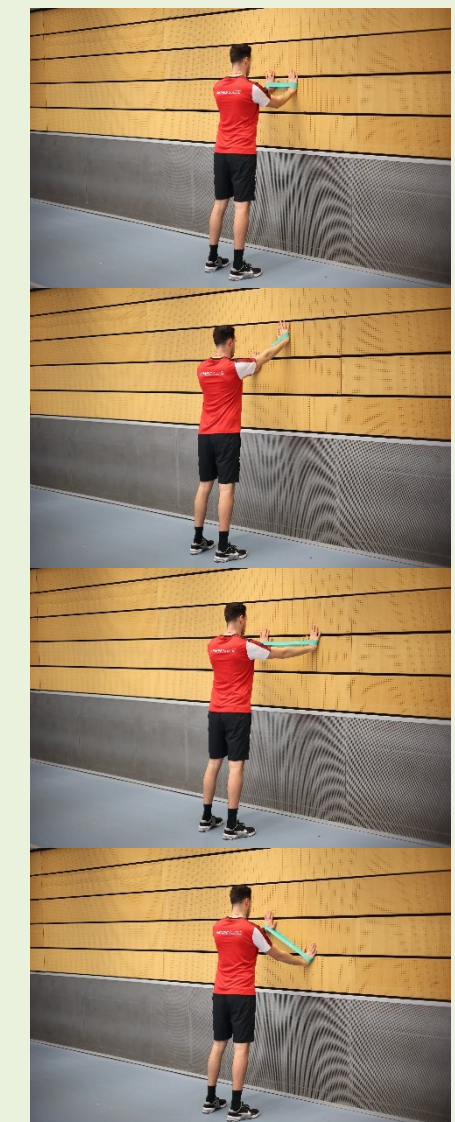
Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

Variante:

Ausgangslage im Stütz oder Vierfussstand, dabei die Enden des Bandes um die Handgelenke legen.



Extension und Flexion des Armes im Stand - links

Oberkörper: Armstrecker

Im Aufrechten schulterbreiten Stand einen Arm (links) anwinkeln, so dass sich die Hand nahe der Schulter befindet (Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper), der Oberarm (Ellenbogen) zeigt dabei nach unten und liegt eng am Körper an. Mit der Hand des angewinkelten Trainingarmes (links) ein Ende des elastischen Gummibandes fassen, das andere Ende um die Schulter (gleiche Körperseite) legen. Aus dieser Position den Trainingsarm strecken (einseitige Ellenbogenextension) und zurück in die Ausgangsposition beugen.

11

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen), die Bewegung findet ausschliesslich im Ellenbogengelenk statt (Oberkörper und Oberarm bleiben stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



Extension und Flexion des Armes im Stand - rechts

Oberkörper: Armstrecker

Im Aufrechten schulterbreiten Stand einen Arm (rechts) anwinkeln, so dass sich die Hand nahe der Schulter befindet (Handrücken zeigt zur Seite weg vom Körper), der Oberarm (Ellenbogen) zeigt dabei nach unten und liegt eng am Körper an. Mit der Hand des angewinkelten Trainingarmes (rechts) ein Ende des elastischen Gummibandes fassen, das andere Ende um die Schulter (gleiche Körperseite) legen. Aus dieser Position den Trainingsarm strecken (einseitige Ellenbogenextension) und zurück in die Ausgangsposition beugen.

12

Achtung:

Kein Hohlkreuz (Bauch anspannen), die Bewegung findet ausschliesslich im Ellenbogengelenk statt (Oberkörper und Oberarm bleiben stabil).

Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

