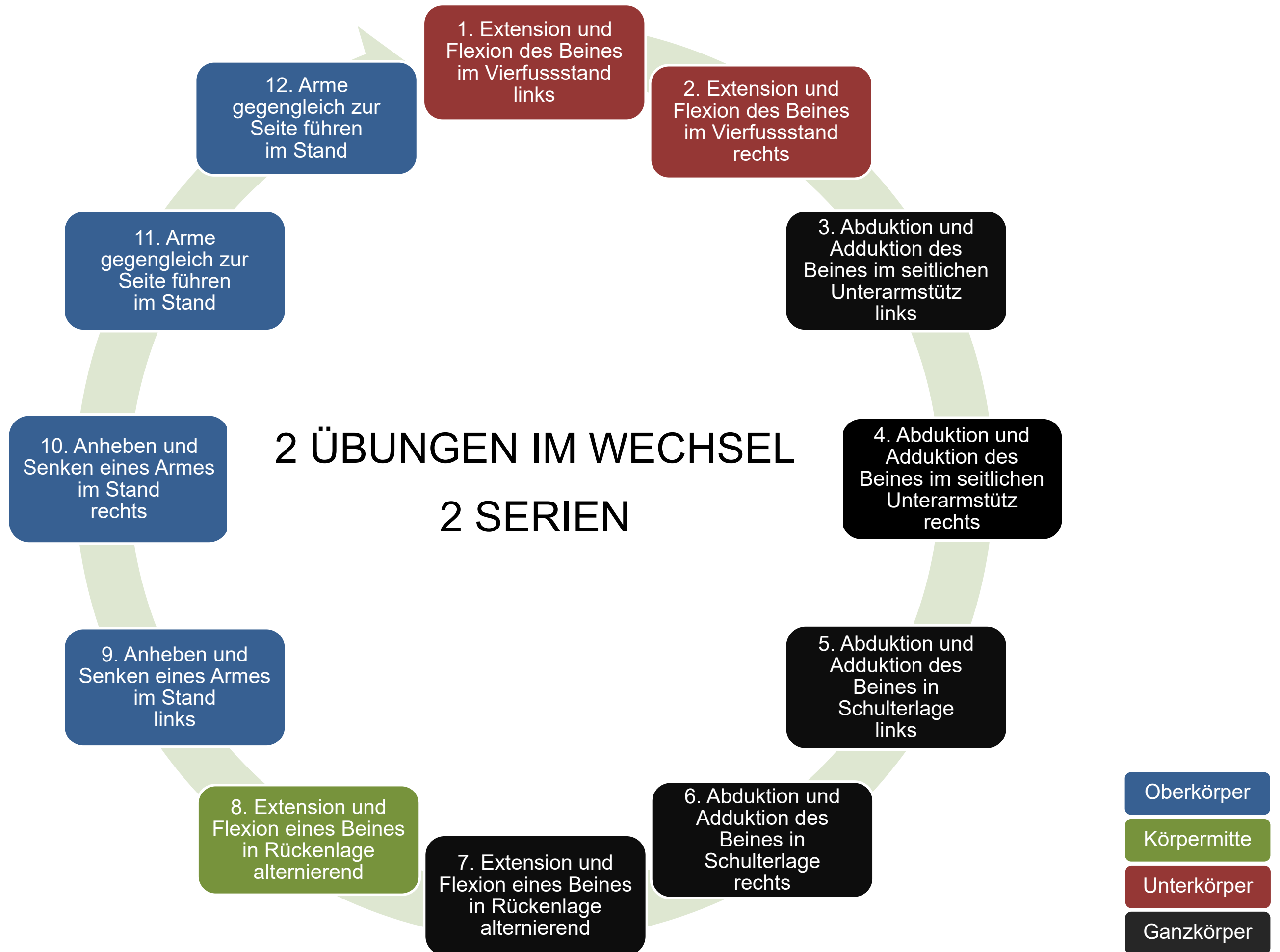


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Halle / Gelände</li> <li>• Organisation: Übungsabfolge <ul style="list-style-type: none"> <li>○ je 2 Übungen im Wechsel</li> </ul> </li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 12 <ul style="list-style-type: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



### Extension und Flexion des Beines im Vierfussstand - links

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Vierfussstand (Gesicht/Blick nach unten gerichtet), das Trainingsbein (links) ist leicht vom Boden abgehoben. Mit dem (linken) Fuss in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes steigen (Band um Fusssohle legen), das andere Ende des Bandes um den Oberschenkel des am Boden abgestellten (rechten) Beines legen. Aus dieser Position das Trainingsbein nach hinten ausstrecken (Ferse auf Gesässhöhe), um das Band zu dehnen/spannen (einseitige leg press). Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition beugen.

1

#### Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und ausgestrecktes Bein bilden ungefähr eine Linie, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

#### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

#### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



### Extension und Flexion des Beines im Vierfussstand - rechts

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Vierfussstand (Gesicht/Blick nach unten gerichtet), das Trainingsbein (rechts) ist leicht vom Boden abgehoben. Mit dem (rechten) Fuss in die Schlaufe eines elastischen Gummibandes steigen (Band um Fusssohle legen), das andere Ende des Bandes um den Oberschenkel des am Boden abgestellten (linken) Beines legen. Aus dieser Position das Trainingsbein nach hinten ausstrecken (Ferse auf Gesässhöhe), um das Band zu dehnen/spannen (einseitige leg press). Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangsposition beugen.

2

#### Achtung:

Kopf, Rumpf, Hüfte und ausgestrecktes Bein bilden ungefähr eine Linie, kein Hohlkreuz (Bauch anspannen).

#### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

#### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



### Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - links

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem linken Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), den freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das obere Bein heben, um das Band zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangslage senken.

3

**Achtung:**

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne), die Schulter über dem Ellenbogen halten.

**Erleichtern:**

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

**Erschweren:**

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



### Abduktion und Adduktion des Beines im seitlichen Unterarmstütz - rechts

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Seitstütz auf dem rechten Unterarm (evtl. an einer Wand für die korrekte gerade Lage), den freien Arm in Hochhalte oder auf der Hüfte abgestützt. Zwischen den Beinen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Fussknöchel legen). Das obere Bein heben, um das Band zu dehnen/weiter zu spannen. Anschliessend das Bein zurück in die Ausgangslage senken.

4

**Achtung:**

Kopf, Rumpf, Hüfte und Knie bilden eine Linie (Becken kippt nicht nach hinten oder vorne), die Schulter über dem Ellenbogen halten.

**Erleichtern:**

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

**Erschweren:**

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



### Abduktion und Adduktion des Beines in Schulterlage - links

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Schulterlage, ein Bein (rechts) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (linke) Bein zeigt ausgestreckt nach schräg vorne in Verlängerung des Körpers, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen. Das Becken ist angehoben, so dass Oberkörper und Oberschenkel (sowie ausgestrecktes Bein) praktisch eine Linie bilden. Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position das Trainingsbein (links) zur Seite weg vom Körper nach aussen drücken (einseitige Beinabduktion) und wieder zur Mitte zum anderen Bein führen.

5

#### Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden 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; Zusatzgewicht auf der Hüfte.



### Abduktion und Adduktion des Beines in Schulterlage - rechts

Ganzkörper: Abduktoren, Bauchmuskulatur

Schulterlage, ein Bein (links) angewinkelt mit dem Fuss/der Ferse auf dem Boden aufgestellt (Ferse vor dem Knie platzieren, ungefähr 90 Grad Winkel im Kniegelenk), das andere (rechte) Bein zeigt ausgestreckt nach schräg vorne in Verlängerung des Körpers, die Arme seitlich neben dem Körper auf dem Boden ablegen. Das Becken ist angehoben, so dass Oberkörper und Oberschenkel (sowie ausgestrecktes Bein) praktisch eine Linie bilden. Zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Knie um die Oberschenkel legen). Aus dieser Position das Trainingsbein (rechts) zur Seite weg vom Körper nach aussen drücken (einseitige Beinabduktion) und wieder zur Mitte zum anderen Bein führen.

6

#### Achtung:

Oberkörper, Oberschenkel und ausgestrecktes Bein bilden 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; Zusatzgewicht auf der Hüfte.



## Übungserklärung

## Bildliche Darstellung

### Extension und Flexion eines Beines 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), die ausgestreckten Beine sind leicht vom Boden abgehoben, zwischen den Beinen ein elastisches Gummiband spannen (Band um die Fussriste/-sohlen legen). Aus dieser Position abwechslungsweise ein Bein anwinkeln (Unterschenkel praktisch parallel zum Boden, Oberschenkel ca. 90 Grad zum Körper - einseitige Hüftflexion) und zurück in die Ausgangsposition strecken.



7

#### Achtung:

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

#### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

#### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

### Extension und Flexion eines Beines in Rückenlage alternierend

Körpermitte: 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 Armen wird ein elastisches Gummiband gehalten (Band um die Handkanten/Handgelenke legen), wobei die Arme/Schultern stets auseinander gedrückt werden (Aussenrotation der Schultern). Abwechslungsweise die Hüfte beugen und das jeweilige Knie strecken, so dass das Bein in Verlängerung des Körpers nach schräg vorne zeigt.



8

#### Achtung:

Schulterblätter nicht vollständig absetzen; Schultern bewusst nach aussen drücken.

#### Erleichtern:

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

#### Erschweren:

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

**Anheben und Senken eines Armes im Stand - links**

Oberkörper: Schultermuskulatur

Im schulterbreiten aufrechten Stand wird ein Ende des elastischen Gummibandes auf Höhe des Bauchnabels mit angewinkeltem Arm mit der Hand am Körper fixiert. Mit gestrecktem Arm entlang des Körpers hält die andere (linke) Hand das freie Ende des Gummibandes (Handrückseite zeigt zur Seite weg vom Körper). Aus dieser Position den gestreckten Arm bis Schulterhöhe vor den Körper führen/anheben (Anteversion des Armes einseitig). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition senken.

9

**Achtung:**

Gerader Rücken; die Bewegung findet ausschliesslich im Arm statt (keine Unterstützung durch Bewegung des Oberkörpers, dieser bleibt stabil).

**Erleichtern:**

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

**Erschweren:**

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



**Anheben und Senken eines Armes im Stand - rechts**

Oberkörper: Schultermuskulatur

Im schulterbreiten aufrechten Stand wird ein Ende des elastischen Gummibandes auf Höhe des Bauchnabels mit angewinkeltem Arm mit der Hand am Körper fixiert. Mit gestrecktem Arm entlang des Körpers hält die andere (rechte) Hand das freie Ende des Gummibandes (Handrückseite zeigt zur Seite weg vom Körper). Aus dieser Position den gestreckten Arm bis Schulterhöhe vor den Körper führen/anheben (Anteversion des Armes einseitig). Anschliessend den Arm zurück in die Ausgangsposition senken.

10

**Achtung:**

Gerader Rücken; die Bewegung findet ausschliesslich im Arm statt (keine Unterstützung durch Bewegung des Oberkörpers, dieser bleibt stabil).

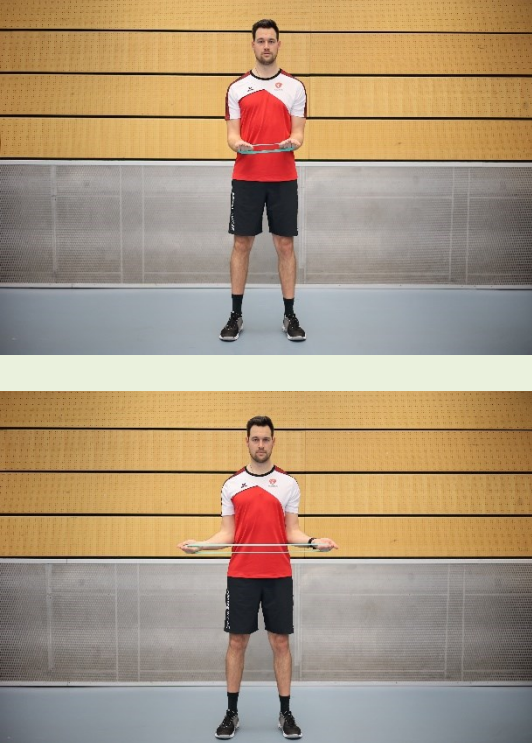
**Erleichtern:**

Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.

**Erschweren:**

Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.



<p>11</p>	<p><b>Arme gegengleich zur Seite führen im Stand</b>  <u>Oberkörper: Schultermuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, Oberarme liegen eng am Körper, Unterarme zeigen nach vorne (90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk), wobei die Handflächen nach oben gerichtet sind. Zwischen den Armen wird ein elastisches Gummiband gespannt (Band um die Hände legen). Aus dieser Position die Unterarme 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.</p> <p><b>Achtung:</b>          Die Bewegung findet in den Unterarmen statt, dabei bleiben die Oberarme stabil.</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p><b>Erschweren:</b>          Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	
<p>12</p>	<p><b>Arme gegengleich zur Seite führen im Stand</b>  <u>Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur</u></p> <p>Aufrechter schulterbreiter Stand, Arme angewinkelt in Vorhalte (Ellenbogen auf Brusthöhe, 90 Grad Winkel im Ellenbogengelenk, so dass Oberarme nach vorne zeigen und Unterarme senkrecht nach oben gerichtet sind), zwischen den Armen ein elastisches Gummiband spannen (Band etwas oberhalb der Ellenbogen um die Unterarme legen). Aus dieser Position die Arme öffnen/seitlich abspreizen (Schulterblätter zusammenziehen - Retraktion/Aussenrotation der Schultern) und zurück in die Ausgangsposition führen.</p> <p><b>Erleichtern:</b>          Gummiband mit geringerem Widerstand wählen.</p> <p><b>Erschweren:</b>          Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.</p>	