

KOORDINATION

#10

Standwaage



Übungsbeschreibung

Auf einem Bein das Gleichgewicht finden. Die Arme sind vorne seitlich ausgestreckt, das Bein in der Luft ist nach hinten gestreckt und möglichst in der Waagrechten.

Durchführungshinweise

Die Hüfte gerade und das hintere Bein gestreckt lassen. Das Standbein leicht gebeugt halten.

KRAFT
Knieliegestütz

#11



Übungsbeschreibung

Vierfüßlerstand, die Hände etwas mehr als schulterbreit aufgestützt, die Hüfte nach vorne schieben. Die Arme beugen und wieder strecken und somit den Körper absenken und wieder hochdrücken. Die Ellbogen gehen natürlich vom Körper weg.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Hände sind leicht nach innen rotiert. Die Arme nicht durchdrücken.

KRAFT
Kniebeugen

#2



Übungsbeschreibung

Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsstellung.

Durchführungshinweise

Die Fussspitzen müssen immer sichtbar bleiben. Die Beine nicht mehr als 90 Grad beugen. Die Beine in der Ausgangsstellung immer leicht gebeugt halten.

KRAFT

#12

Rumpfbeugen zum Sitz



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage, die Beine angewinkelt auf dem Boden aufgestellt, Rumpfheben bis zum Sitz und wieder zurück. Den Oberkörper nie ganz auf dem Boden aufliegen.

Durchführungshinweise

Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße bleiben immer am Boden. Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

KOORDINATION

Gymnastikballsitz

#8



Übungsbeschreibung

Auf einem grossen Gymnastikball sitzen und das Gleichgewicht finden. In einem geraden Sitz die Position halten.

Durchführungshinweise

Die Füsse berühren den Boden nicht und die Arme sind frei in der Luft.

KRAFT

#13

Oberkörperheben in Bauchlage



Übungsbeschreibung

Bauchlage mit den Armen in einem rechten Winkel auf dem Boden. Den Oberkörper inklusive der Arme langsam und ohne Schwung nach oben anheben und wieder senken. Der Bauch und die Füße bleiben immer am Boden.

Durchführungshinweise

Der Oberkörper zieht lediglich nach oben und nicht nach hinten (kein Hohlkreuz). Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und die Arme in der ursprünglichen Position.

KRAFT

#14

Wadenbeisser einbeinig



Übungsbeschreibung

Auf einer Erhöhung mit den Fersen frei in der Luft auf einem Bein auf der Fussballen stehen. Aus einer moderaten Dehnung (die Ferse tiefer als die Zehen) in eine maximale Erhöhung in den einbeinigen Ballenstand hoch kommen. Anschliessend die Ferse wieder absenken. Mehrmals wiederholen.

Durchführungshinweise

Die Ferse bewegt sich gerade nach oben und unten, ohne seitlich wegzukippen. Ein leichtes Abstützen an der Wand hilft, das Gleichgewicht zu halten.

KOORDINATION

#9

Ballwurf mit zwei unterschiedlichen Bällen



Übungsbeschreibung

Im Stand zwei verschiedene Bälle in je einer Hand halten. Die Bälle gleichzeitig aufwerfen und mit derselben Hand wieder fangen.

Durchführungshinweise

Möglichst an Ort bleiben.

KRAFT

Stütz vorlings mit Ausdrehen

#54



Übungsbeschreibung

Aus der Liegestützposition abwechselnd den linken, dann den rechten Arm gestreckt zur Decke heben und somit den Körper zur Seite abdrehen. Dazwischen jeweils zurück in die Liegestützposition.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

KRAFT
Unterarmstütz

#16



Übungsbeschreibung

Im Unterarmstütz die Position halten. Die Unterarme sind parallel zueinander und die Ellbogen direkt unter der Schulter positioniert.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Der Körper ist wie ein Brett.

BEWEGLICHKEIT

#119

Päcklirolle



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage ein Päckli mit möglichst rundem Rücken machen.
In dieser Päckliposition mehrmals vor- und zurückrollen.

Durchführungshinweise

Ein runder Rücken vom Steissbein bis zum Scheitel.

BEWEGLICHKEIT

#120

Herzöffner



Übungsbeschreibung

Aus der Rückenlage eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse machen. Das obere Bein auf dem Boden angewinkelt auflegen. Den Oberkörper zurückdrehen und mit dem Kopf der Bewegung folgen. Eine Hand kann auf dem gegenüberliegenden Knie platziert werden.

Durchführungshinweise

Ruhig in die Dehnung hinein atmen.

BEWEGLICHKEIT

Gesässdehnung

#121



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage beide Beine in der Luft anwinkeln. Den einen Fuss auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Zwischen den Beinen hindurch greifen und das Bein zum Oberkörper ziehen.

Durchführungshinweise

Das angewinkelte Knie kann mit einem Ellbogen leicht nach unten gedrückt werden, um die Dehnung zu intensivieren. Der Oberkörper bleibt am Boden.

BEWEGLICHKEIT

Schulterstretch an Sprossenwand

#122



Übungsbeschreibung

Im Grätschstand vor einer Sprossenwand stehen, den Oberkörper absenken und mit gestreckten Armen die Sprossen schulterbreit greifen. Mit den Schultern gegen den Boden ziehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Die Beine können gestreckt oder gebeugt sein.

BEWEGLICHKEIT

#132

Wadenstretch im Ausfallschritt



Übungsbeschreibung

Im Ausfallschritt an einer Wand aufstützen. Das hintere Bein strecken und beugen, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und das vordere Bein leicht gebeugt.