

1 Latzug

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg.
Theraband oberhalb des Kopfs festmachen.
Arme greifen nach oben.

Bewegungsverlauf



Theraband seitlich des Körpers nach unten
ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten.

Endstellung



Arme langsam wieder nach oben führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

2 Rudern

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick zu Wand.
Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen.
Ellbogen leicht gebeugt halten.

Bewegungsverlauf



Theraband mit angewinkelten Ellbogen
neben dem Oberkörper nach hinten ziehen.
Theraband so weit nach hinten ziehen, bis
Hände auf Höhe des Rumpfs sind.

Endstellung



Arme langsam wieder nach vorne führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



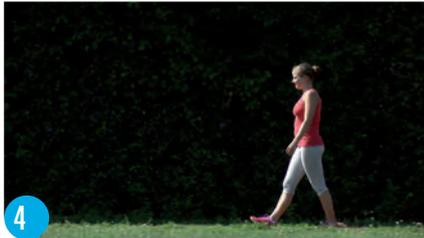
10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.

4 Spazieren

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität



Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

5 Gewicht hochheben

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

6 Bankdrücken

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage auf Langbank. Füße beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen senkrecht nach oben hoch stossen.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Schultern sind. Kontinuierliche Bewegung.

7 Jubelschrei

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern / des Kopfes hinten fixieren.

Bewegungsverlauf



Theraband von hinter dem Kopf nach vorne oben ziehen. Theraband so weit nach vorne ziehen, dass Hände ins Sichtfeld kommen.

Endstellung



Arme langsam wieder zurück hinter den Kopf führen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.

8 Blinker nach innen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Mit gegenüberliegenden Hand Theraband halten und fixieren. Ellbogen mit 90° Gradwinkel an Oberkörper fixieren.

Bewegungsverlauf



Theraband durch Bewegung des Unterarms nach innen zum Bauch ziehen.

Endstellung



Unterarm langsam wieder nach aussen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.

9 Blinker nach aussen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Hand, die näher an Wand ist, hält und fixiert Theraband. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren.

Bewegungsverlauf



Theraband durch Bewegung des Unterarmes nach aussen ziehen.

Endstellung



Unterarm langsam wieder nach innen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. Kontinuierliche Bewegung.

10 Schmetterling

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern hinten fixieren. Theraband mit leicht gebeugten Ellbogen halten.

Bewegungsverlauf



Beide Arme seitlich in einem Halbkreis nach vorne führen. Ellbogen dürfen leicht gebeugt sein.

Endstellung



Arme langsam wieder zurück bewegen. Nur so weit zurück gehen bis leichte Dehnung auf der Brust spürbar ist.

11 Seitliche Bauchmuskeln

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstretchen.

Bewegungsverlauf



Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit.

Endstellung



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

12 Cobra

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Bauchlage. Arme seitlich ausgesteckt.

Bewegungsverlauf



Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben.
Tennisball vor der Brust durchspielen.

Endstellung



Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung.

Achtung: bei Hyperlordose in der LWS
Oberkörper und Kopf nur leicht abheben und
halten, Blick zur Matte. Mit gestreckten
Armen über Kopf arbeiten.

13 Frosch

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt.

Bewegungsverlauf



Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen.

Achtung: bei Hyperlordose die Übung zweiteilen

--> Ausführung 1: Hände unter Gesäss, Beine, wie oben erwähnt, anziehen und wieder strecken

--> Ausführung 2: Beine aufstellen, Arme, wie oben erwähnt, zur Körpermitte führen und wieder strecken. Oberkörper mit der Bewegung der Arme anheben.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

14 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.

Endstellung



Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.

15 Fussmarathon

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Allgemein



Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:

- Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen.
- Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen.
- Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen.
- Im Zehengang. Ferse hoch drücken.

Wiederholung



Strecke: ca. 5 Meter

Pro Laufstil: 2x5 Meter, je 2 Serien
Gesamtzeit dieser Übung: 4 Minuten

16 Telemark

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Vorderes und hinteres Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen.

Endstellung



Langsam wieder mit dem Oberkörper nach oben bewegen. Vorderes Knie nie ganz strecken. Kontinuierliche Bewegung.

17 Bein abspreizen aus Stand

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitlicher Stand auf wandnahem Bein.
Theraband um das andere Bein und um die
Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet.
Halt an Sprossenwand.

Bewegungsverlauf



Schwungbein nach aussen abspreizen.
Bewegung nur so weit machen, dass das
Becken noch gerade bleiben kann. Fuss
gerade halten.

Endstellung



Schwungbein langsam wieder zurück füh-
ren. Kontinuierliche Bewegung. Anschlies-
send Seite wechseln.

18 Bein abspreizen aus Seitenlage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.

Bewegungsverlauf



Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.

Endstellung



Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

19 Bein anziehen aus Stand

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Stand auf wandfermem Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand.

Bewegungsverlauf



Schwungbein vor dem Standbein durch nach aussen ziehen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.

Endstellung



Schwungbein langsam wieder zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

20 Bein abheben aus Seitenlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

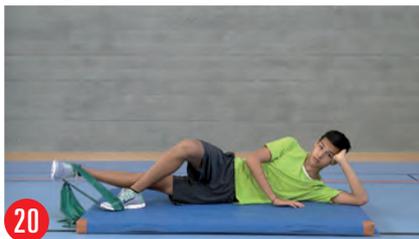
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Seitenlage auf Matte. Oberes Bein vor unterem Bein aufgestellt. Theraband um unteres und oberes Bein binden.

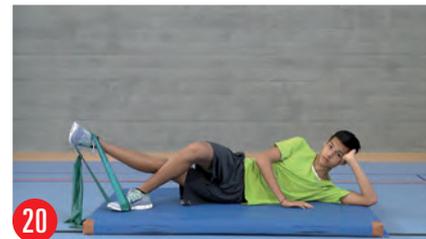
Bewegungsverlauf



Unteres Bein hinter dem aufgestellten Bein leicht abheben. Fuss gerade halten.

Variante: um die HWS- / Schultermuskulatur zu entspannen, kann der Kopf auf den Arm abgelegt werden.

Endstellung



Unteres Bein langsam wieder bis kurz vor Matte zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

21 Hüftdrücken leicht

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.

Endstellung



Gesäß langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

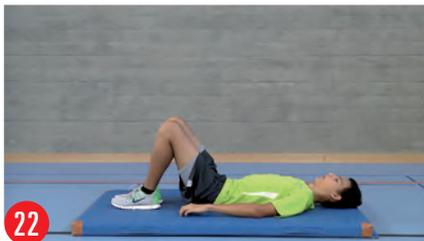
22 Hüftdrücken schwer

Kraftübung

Quantitative Kriterien

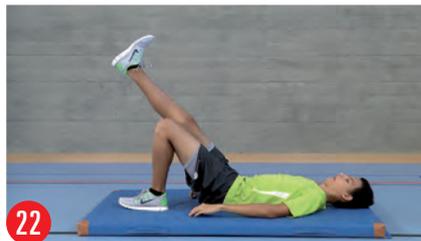
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht.

Endstellung



Gesäß langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

23 Zehenstand beidbeinig

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Mit beiden Vorfüßen auf Schwedenkasten stehen. Fersen sind frei. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.

Bewegungsverlauf



Fersen langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuß ist.

Endstellung



Fersen langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

24 Zehenstand einbeinig

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Vorfuss auf Schwedenkasten stehen. Ferse ist frei. Anderes Bein vorne hoch halten. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.

Bewegungsverlauf



Ferse des Standbeins langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuss ist.

Endstellung



Ferse langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

25 Wallholz

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Sitz auf Langbank. Beine je seitlich am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Ball auf Langbank nach vorne rollen.

Endstellung



Ball auf Langbank zurück rollen.

26 Stabumrundung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeits

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Rücken aufgerichtet. Stab breit fassen.

Bewegungsverlauf



Stab ohne Griffwechsel und mit möglichst
gestreckten Armen hinter den Rücken füh-
ren und wieder nach vorne bringen.

Endstellung



Kontinuierliche Kreisbewegung.

27 Speerwerfer

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen.

Bewegungsverlauf



Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handausenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel.

Endstellung



Variationen:
Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen.
Handinnenseite an Wand anlegen.

28 Doppelklatsch

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

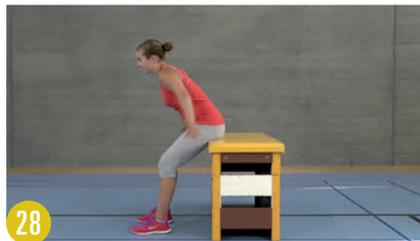
Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Oberkörper gerade mit ca. 45° Vorneigung.

Bewegungsverlauf



Hände vor und hinter der Brust zusammenklatschen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

29 Armziehen

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit der einen Hand über den Kopf nach hinten fassen. Tuch festhalten. Mit der anderen Hand von unten her nach hinten fassen und Tuch halten.
Mit der unteren Hand am Tuch ziehen und oberen Arm in Dehnung bringen. Position halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

30 Langhals

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Beide Arme nach aussen gedreht und die
Schultern nach unten gezogen.

Bewegungsverlauf



Kopf zur einen Seite neigen und mit der Ge-
genhand Kopf sanft nach unten ziehen bis
eine leichte Dehnung spürbar ist. Position
halten.

Endstellung



Anschliessend Seitenwechsel.

31 Schultern hochziehen

Beweglichkeitsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Arme locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Schultern langsam bis zu den Ohren hoch-
ziehen.

Endstellung



Schultern langsam wieder sinken lassen.

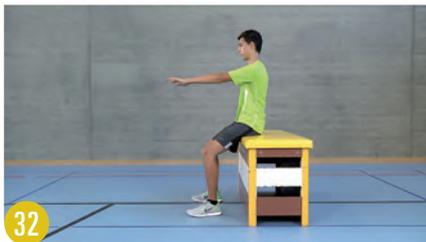
32 Dehnung unterer Rücken

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit rundem Rücken und hangenden Armen
nach vorne unten beugen. Becken darf mit
bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis
in aufgerichtete Position.

33 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken.
Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen.
Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.

Endstellung



Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

34 Rumpfdrehung

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

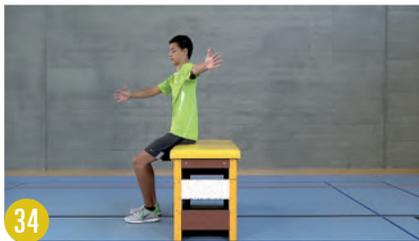
Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln.

35 Seitknick

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite
führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf
bewegt mit. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf
die Gegenseite wechseln.

36 Rundrücken - Hohlkreuz

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Langsam nach vorne Zusammensinken zu
einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein
ziehen. Becken einrollen. Position halten.

Endstellung



Langsam von unten her den Rücken wieder
aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen.
Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in
Hohlkreuz bewegen. Position halten.

37 Dehnung hinterer Oberschenkel

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Ein Bein auf Langbank ausgestreckt, das andere Bein mit Fuss neben der Bank am Boden abgestellt.

Bewegungsverlauf



Mit beiden Armen nach vorne zu ausgestrecktem Fuss fassen. Oberkörper mit bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Arme und Rücken wieder zurück führen und das Bein wechseln.

38 Dehnung Wade

Dehnung

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Stand vor Wand. Hände leicht an Wand abstützen. Vorderes Bein in leichter Kniebeugung. Hinteres Bein nach hinten ausgestreckt. Füße in Laufrichtung.

Bewegungsverlauf



Hinteres Bein so weit nach hinten stellen, dass leichte Dehnung in der Wade und Kniekehle zu spüren ist. Ferse gegen den Boden spannen. Position halten.

Endstellung



Langsam aus Position gehen und das andere Bein nach hinten stellen.

39 Seitlicher Ausfallschritt

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Grätschposition. Rücken aufgerichtet.
Das eine Bein gestreckt seitlich in einem Ausfallschritt auf den Boden stellen. Das andere Bein angewinkelt in einer Kniebeugung nahe am Körper hinstellen.

Bewegungsverlauf



Körperschwerpunkt zur einen Seite schieben. Gegenüberliegendes Bein bleibt gestreckt, gleichseitiges Bein beugt sich. Soweit in Position gehen, dass leichte Dehnung in gestrecktem Bein spürbar wird. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder in die Grätschposition gehen und zur anderen Seite wechseln.

40 Ausfallschritt nach vorne

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen.

Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt.

Bewegungsverlauf



Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten.

Endstellung



Langsam wieder aus Dehnung gehen in Bein wechseln.

41 Dehnung vorderer Oberschenkel

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Stand auf einem Bein.

Bewegungsverlauf



Das andere Bein hinten zwischen Knöchel und Fussrücken fassen und zum Gesäss ziehen.

Becken soweit nach vorne schieben, damit leichte Dehnung auf der Vorderseite des gebeugten Beines zu spüren ist.

Endstellung



Langsam Bein loslassen und Seite wechseln.

42 Jonglage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Bis Bälle verloren gehen
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Jonglage

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Jonglieren mit mehreren Bällen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

43 Prellen mit 1 Ball

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus

Serien

Serienpause

Gesamtzeit der Übung

Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht

Kontinuierliche Bewegung

3 – 5

keine

5 Minuten

Täglich möglich

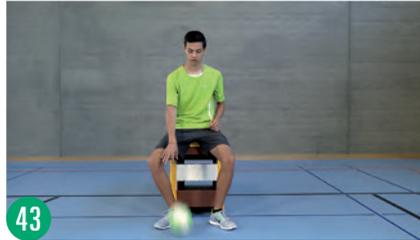
Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Ball von der einen zur anderen Seite prellen und wieder zurück. Mit oder ohne Handwechsel möglich.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

44 Pellen mit 2 gleichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Pellen

Ausgangsstellung



44

Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



44

Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite pellen.

Endstellung



44

Kontinuierliche Bewegung.

45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht
Kontinuierliche Bewegung
3 – 5
keine
5 Minuten
Täglich möglich

Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

46 Balanceübung 1-Beinstand labil

Quantitative Kriterien

Wiederholungen
Bewegungsrhythmus
Serien
Serienpause
Gesamtzeit der Übung
Trainingseinheiten

Koordination - Gleichgewicht

Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Statisch
3 – 5
Keine
5 Minuten
Täglich möglich

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Matte. Rücken aufgerichtet. Arme hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Das andere Bein nach vorne bis in die Waagerechte hochheben. So lange wie möglich stabil stehen bleiben.

Endstellung



Langsam zurück in die Standposition und die Seite wechseln.

47 Standwaage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Statisch
Serien	3 – 5
Serienpause	Keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagrechte vorne hoch halten.

Bewegungsverlauf



Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken.

Endstellung



Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln.

48 Träumender Verkehrspolizist leicht

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

49 Träumender Verkehrspolizist mittel

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Mit einem Fuss auf der Ferse stehen, mit dem anderen Fuss auf den Zehen stehen.

Bewegungsverlauf



Mit dem einen Fuss von der Ferse über die Fußsohle zu den Zehen bewegen. Mit dem anderen Fuss gleichzeitig von den Zehen über die Fußsohle zur Ferse bewegen.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

50 Träumender Verkehrspolizist schwer

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition.

Bewegungsverlauf



Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

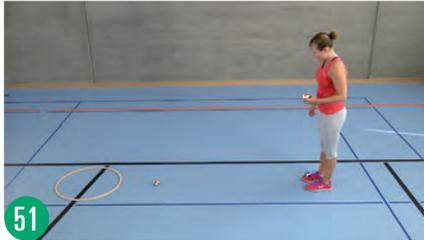
51 Zielwurf

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	10 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

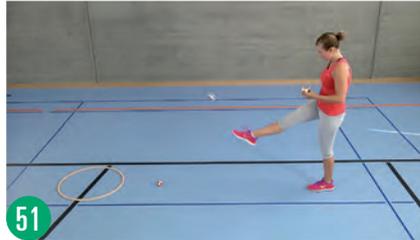
Koordination - Gleichgewicht

Ausgangsstellung



Stand auf Boden.

Bewegungsverlauf



Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen.

Endstellung



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.

52 Atemübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Entspannungsübung

Ausgangsstellung



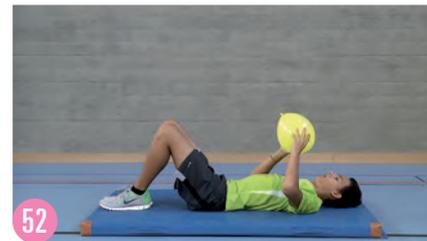
Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten. Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten.

Bewegungsverlauf



Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren. Möglichst lange und langsam ausatmen.

Endstellung



Nicht zu viele Wiederholungen am Stück. Höchsten 5 und dann eine Pause machen.

53 Fussmassage

Quantitative Kriterien

Dauer	30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Massage - Lockerung

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen.

Bewegungsverlauf



Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen.

Endstellung



Anschliessend Fuss wechseln.

54 Cowboy

Entspannungsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Gymnastik-Ball. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Lockerer Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

55 Arm-Beinheber

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand. Handgelenke unterhalb der Schultergelenke. Kniegelenke unterhalb der Hüftgelenke.

Bewegungsverlauf



Gleichmässiges Zusammenziehen. Linker Ellbogen zu rechtem Knie bewegen. Respektive rechter Ellbogen zu linkem Knie bewegen. Knie und Ellbogen berühren sich leicht. Gleichmässiges Bewegen in gestreckte Position. Linker Arm und rechtes Bein respektive rechter Arm und linkes Bein sind auf gleicher Höhe ausgestreckt. Vorsicht: nicht in ein Hohlkreuz fallen. Schultern und Becken bleiben stabil.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

56 Treppensteigen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Aufgerichtete Körperhaltung. Beide Füße parallel auf dem Boden.

Leichte Variante: ein Schwedenkastenteil

Schwere Variante: zwei Schwedenkastenteile

Bewegungsverlauf



Erster Fuss auf den Schwedenkasten stellen, gegengleicher Arm bewegt sich nach vorne. Zweiter Fuss folgt, gegengleicher Arm bewegt sich nach vorne. Stand auf Schwedenkasten. Erster Fuss wieder auf den Boden abstellen. Der zweite Fuss folgt. Beide Füße stehen auf dem Boden.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

Der Startfuss kann jeweils gewechselt werden.

57 Hund / Katze Bewegung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 -20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Beweglichkeitsübung

Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand. Handgelenke unterhalb der Schultergelenke. Kniegelenke unterhalb der Hüftgelenke.

Bewegungsverlauf



Gesamter Rücken in eine Rundposition (Katzenbuckel) bewegen und Kopf sanft zum Brustbein ziehen. Position kurz halten.

Endstellung



Fließende Bewegung zurück und anschließend gesamter Rücken in eine Hohlkreuzposition führen. Blick sanft nach oben richten und Becken leicht nach vorne-unten kippen. Position kurz halten und wieder zurück in die Katzenbuckel-Position bewegen. Kontinuierlich langsame Bewegung.

58 Cobrastretch

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Bauchlage. Auf Ellbogen abgestützt.

Bewegungsverlauf



Entweder Position halten.
Oder langsam noch mehr aufrichten und
Gewicht auf Handflächen verlagern.

Endstellung



Zwei Varianten:
Abstützen auf Ellbogen.
Abstützen auf Handflächen.
Schultern bei beiden Varianten leicht nach
unten spannen.

59 Hula Hoop

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

bis der Reifen runterfällt

höchstens 30 Sekunden

Bewegungsrhythmus

Kontinuierliche Bewegung

Serien

3 - 5

Serienpause

10 Sekunden

Gesamtzeit der Übung

5 Minuten

Trainingseinheiten

Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Füße ungefähr hüftbreit auf den Boden platzieren. Reifen durch hin und her bewegen der Arme in Schwung bringen. Reif loslassen und mit Beckenbewegung in Schwung halten. Armposition frei wählbar.

Bewegungsverlauf



Kreisen des Beckens.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.