3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen **Ausdaueraktivität**

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

Allgemein

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

4 Spazieren

Belastungsvariablen **Ausdaueraktivität**

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

Allgemein

10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

14 Kniebeugen

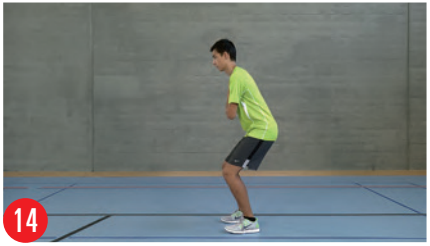
Quantitative Kriterien **Kraftübung**

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

21 Hüftdrücken leicht

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

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.

23 Zehenstand beidbeinig

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

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

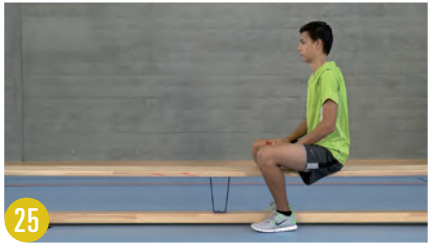
Ferse langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

25 Wallholz

Quantitative Kriterien

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

Ausgangsstellung

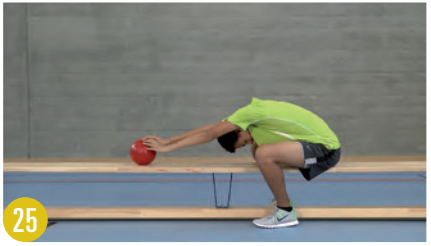


Sitz auf Langbank. Beine je seitlich am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf

Ball auf Langbank nach vorne rollen.

Endstellung



Ball auf Langbank zurück rollen.

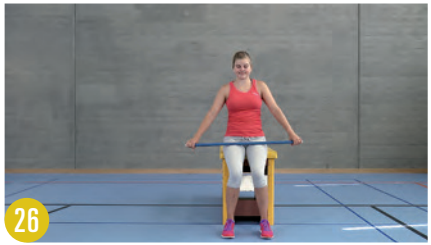
26 Stabumrundung

Quantitative Kriterien

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

Beweglichkeits

Ausgangsstellung

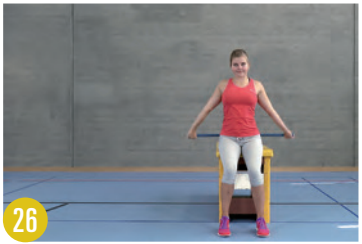


Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Stab breit fassen.

Bewegungsverlauf

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

Endstellung



Kontinuierliche Kreisbewegung.

27 Speerwerfer

Quantitative Kriterien **Dehnung**

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

Ausgangsstellung

Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen.

Bewegungsverlauf

Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handaussenfläche 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.

29 Armziehen

Quantitative Kriterien **Dehnung**

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

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 **Dehnung**

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

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 Gegenhand Kopf sanft nach unten ziehen bis eine leichte Dehnung spürbar ist. Position halten.

Endstellung

Anschliessend Seitenwechsel.

31 Schultern hochziehen

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 Schwedenkasten. Füsse am Boden. Arme locker hängen lassen.

Bewegungsverlauf

Schultern langsam bis zu den Ohren hochziehen.

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

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

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.

35 Seitknick

Quantitative Kriterien

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

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 **Dehnung**

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

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

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 Dehung Wade

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

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

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

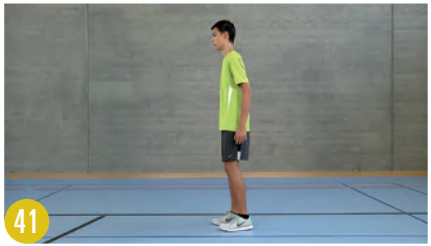
Langsam wieder aus Dehnung gehen in Bein wechseln.

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

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	Bis Bälle verloren gehen
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	Keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

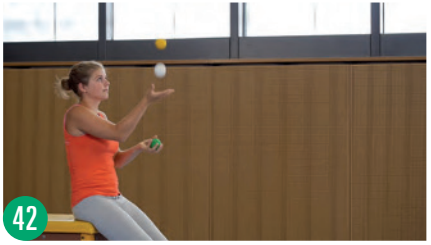
Ausgangsstellung

Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.

Bewegungsverlauf

Jonglieren mit mehreren Bällen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

43 Prellen mit 1 Ball

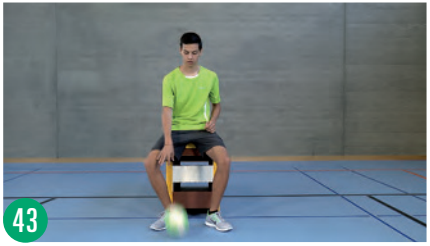
Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30 oder bis Ball verloren geht
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

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 Prellen mit 2 gleichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30 oder bis Ball verloren geht
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung

Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.

Bewegungsverlauf

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

Endstellung

Kontinuierliche Bewegung.

45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30 oder bis Ball verloren geht
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

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 — **Koordination - Gleichgewicht**

Wiederholungen	Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Statisch
Serien	3 – 5
Serienpause	Keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	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 — **Koordination - Gleichgewicht**

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

Ausgangsstellung

Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte 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

Koordinationsübung

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.

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

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

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

Lockeres 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

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

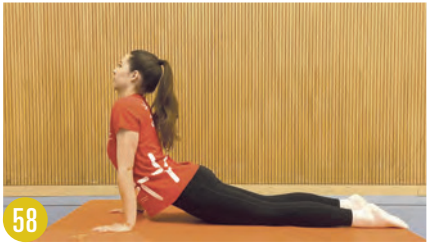
Ausgangsstellung

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

Wiederhlungen	bis der Reifen runterfällt höchstens 30 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 - 5
Serienpause	10 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

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.