

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.

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



Bewegungsverlauf



Endstellung



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.

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

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

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

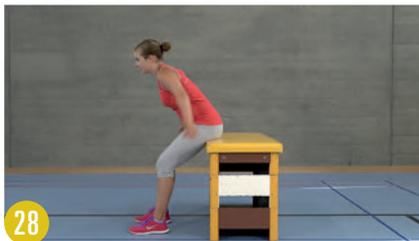
Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

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.

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

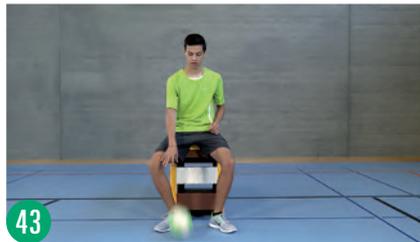
Koordination - Prellen

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.