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

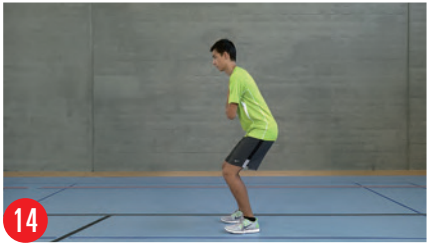
Quantitative Kriterien **Kraftübung**

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

16 Telemark

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

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 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 führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

18 Bein abspreizen 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. 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

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 auf wandfernem 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

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.

22 Hüftdrücken schwer

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. 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.

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.

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

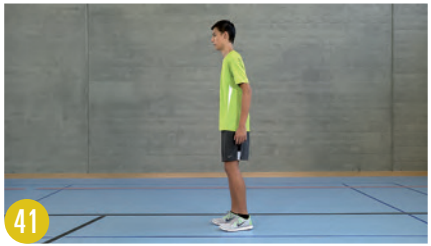
Langsam wieder aus Dehnung gehen in Bein wechseln.

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.

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

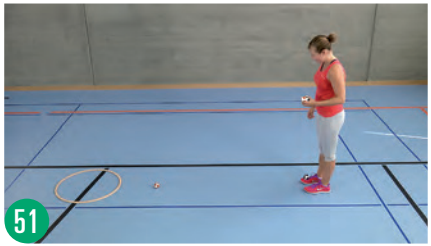
Bewegung kontinuierlich.

51 Zielwurf

Quantitative Kriterien

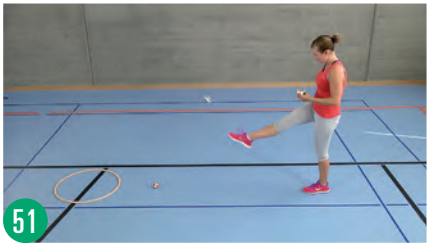
Wiederholungen	10 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	keine
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



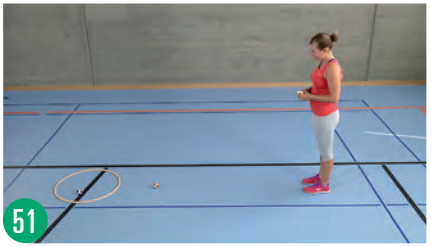
Stand auf Boden.

Bewegungsverlauf



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

Endstellung



Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln.