

Übung 1 Armkreisen

Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)
- Arme sind seitlich ausgestreckt (rechter Winkel im Schultergelenk)

Übungsdurchführung:

- Gestreckte Arme werden vorwärts/rückwärts gekreist

Variation:

- Ein Arm kreist vorwärts, während der andere rückwärts kreist

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke



Übung 2 Strecksprünge

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. schulterbreit)

Übungsdurchführung:

- Aus der Ausgangsposition leicht in die Hocke gehen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Arme lang und parallel zum Oberkörper
- Mit dem Armen Schwung holen (kraftvoll nach oben über Kopf reißen), dabei parallel den Oberkörper aufrichten, Beine durchstrecken und einen Sprung durchführen
- Während des Sprunges ist der Körper aufgerichtet und die Arme lang über dem Kopf

Variationen:

- Nach dem landen die Bodenkontaktzeit möglichst kurz halten

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Training der Ausdauer und Sprungkraft



Übung 3 Seitgalopp

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Seitwärts nach links laufen, dabei wird im Wechsel das rechte Bein vor und hinter dem linken Bein langgeführt
- Anschließend seitwärts nach rechts laufen, dabei wird im Wechsel das linke Bein vor und hinter dem rechten Bein langgeführt

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule (besonders im Lendenbereich)
- Training der Ausdauer und Koordination



Übung 4 Sternegreifen

Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)
- Arme sind lang über den Kopf gestreckt

Übungsdurchführung:

- Auf einer Seite möglichst weit nach oben greifen (imaginären Stern vom Himmel pflücken)
- Anschließend andere Seite

Variationen:

- Mit der gegenüberliegenden Seite auf die Zehenspitzen gehen um noch höher zu kommen (beide Füße haben immer Bodenkontakt)

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke und Wirbelsäule
- Aufrichtung der Wirbelsäule



Übung 5 Einbeinstand



Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand, Füße stehen dicht nebeneinander

Übungsdurchführung:

- Ein Fuß wird angehoben, Hüftknochen bleiben auf einer Höhe
- Diese Position halten, während die Hüfte stabil bleibt

Variation:

- Kopf langsam von links nach rechts drehen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns
- Sturzprophylaxe

Übung 7 Kniebeugen



Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. schulterbreit)

Übungsdurchführung:

- Gesäß im Stand nach hinten schieben
- Anschließend Gesäß so tief wie möglich Richtung Boden absenken und wieder aufrichten
- Beide Füße stehen während der gesamten Übung fest auf dem Boden
- Der Oberkörper ist so aufrecht wie möglich, Arme werden zwecks Gleichgewicht nach vorne genommen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bein-, und Gesäßmuskulatur
- Mobilisierung der Kniegelenke und Lendenwirbelsäule

Übung 6 Ellenbogen zum Knie

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit), Arme lang über den Kopf gestreckt

Übungsdurchführung:

- Linken Ellenbogen auf Hüfthöhe ablassen und rechtes Knie hochziehen, sodass sich beide berühren (Oberkörper rollt schräg ein)
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition und Seite wechseln

Variationen:

- Geschwindigkeit erhöhen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur
- Koordination



Übung 8 Bergsteiger

Ausgangsposition:

- Liegestützposition, Hand-, Ellenbogen-, und Schultergelenke bilden eine Linie

Übungsdurchführung:

- Im Wechsel ein Knie anziehen und Fuß wieder abstellen

Variationen:

- Bevor der Fuß den Boden berührt, bereits das andere Knie ran ziehen (leichte Sprünge)

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Rumpf- und Schultermuskulatur
- Training der Ausdauer und Koordination



Übung 9 Fersengang



Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Zehenspitzen anheben und auf den Fersen stehen
- Langsam und kontrolliert vorwärts gehen, die Ballen bleiben in der Luft

Variation:

- Rückwärtsgehen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Schienbein- und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns

Übung 11 Seitgalopp

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Seitwärts nach links laufen, dabei wird im Wechsel das rechte Bein vor und hinter dem linken Bein langgeführt
- Anschließend seitwärts nach rechts laufen, dabei wird im Wechsel das linke Bein vor und hinter dem rechten Bein langgeführt

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Wirbelsäule (besonders im Lendenbereich)
- Training der Ausdauer und Koordination



Übung 10 Slalomgehen



Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand mit Blickrichtung zu den Slalomhütchen

Übungsdurchführung:

- Im Slalom zwischen den Hütchen durchgehen

Variation:

- Geschwindigkeit erhöhen, Abstände der Hütchen verringern, rückwärtsgehen

Ziel und Zweck:

- Training der Koordination

Übung 12 Die liegende Acht

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- ein Arm malt in die Luft mehrfach eine liegende 8, die Augen folgen

Variationen:

- Richtungswechsel; unterschiedliche Raumdimensionen

Ziel und Zweck:

- bessere Vernetzung der beiden Gehirnhälften



Übung 13 Hampelmann



Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand, Füße dicht nebeneinander, Arme lang am Oberkörper nach unten

Übungsdurchführung:

- In eine leichte Grätsche springen, parallel die Arme lang über den Kopf zusammen führen

Variation:

- Im Wechsel in die Grätsche bzw. einen Ausfallschritt springen

Ziel und Zweck:

- Trainiert Ausdauer und Koordination
- Mobilisiert Hüft-, Sprung- und Schultergelenke

Übung 14 Entengang

Ausgangsposition:

- Breiter Stand (Füße sind min. schulterbreit)
- Leichte Hocke, Oberkörper ist aufrecht, die Hände auf ca. Brusthöhe gefaltet

Übungsdurchführung:

- In Hockposition vorwärts gehen

Variationen:

- Im Wechsel in Hockposition vorwärts und rückwärts gehen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie des Gesäßes



Übung 15 Einbeinsprünge

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Rechtes Knie und beide Arme nach oben reißen und Sprung nach rechts durchführen
- Auf dem rechten Bein landen, anschließend in die andere Richtung springen

Variationen:

- Seitliche Weite erhöhen, zwischen zwei Sprüngen nicht den anderen Fuß absetzen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Beinmuskulatur und Außenbänder
- Training der Sprungkraft und Koordination



Übung 16 Squatwalk

Ausgangsposition:

- Leichte Kniebeuge (Gesäß möglichst unterhalb der Knie)
- Oberkörper ist aufrecht, die Hände sind hinter dem Kopf gefaltet

Übungsdurchführung:

- In Hockposition vorwärts gehen

Variationen:

- Im Wechsel in Hockposition vorwärts und rückwärts gehen

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur sowie des Gesäßes



Übung 17 Ausfallschritt



Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Einen großen Schritt nach vorne machen (Oberkörper bleibt aufrecht)
- Das hintere Knie wird Richtung Boden gebeugt (kurz vorher halten)
- Das vordere Kniegelenk bleibt auf Höhe des Sprunggelenkes (Unterschenkel ist aufrecht)
- Anschließend zurück in die Ausgangsposition und anderes Bein nach vorne bringen

Variation:

- Direkt aus einem Ausfallschritt in den anderen wechseln (großer Schritt nach vorne)

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Rückseite der Oberschenkel (ischio-crurale Muskulatur) und des Gesäßes
- Sturzprophylaxe

Übung 18 Schürzenbindergriff



Ausgangsposition:

- stabiler, aufrechter Stand (Füße schulterbreit, Bauch und Gesäß angespannt)

Übungsdurchführung:

- imaginären Knoten hinter dem Kopf binden
- anschließend imaginären Knoten hinter dem Rücken (ca. Bauchnabelhöhe) binden

Ziel und Zweck:

- Mobilisation der Schultergelenke
- Beweglichkeitstraining der Schultergelenke

Übung 19 Ballenstand

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Arme lang über den Kopf strecken dabei auf die Zehenspitzen gehen und Position halten

Variationen:

- Fersen langsam Richtung Boden absenken und wieder anheben, ohne dass sie den Boden berühren

Ziel und Zweck:

- Kräftigung der Waden- und Fußmuskulatur
- Training des Gleichgewichtsinns



Übung 20 Imaginäre Linie

Ausgangsposition:

- Stabiler aufrechter Stand (Füße ca. hüftbreit)

Übungsdurchführung:

- Einen Fuß entlang einer imaginären Linie im Wechsel vor den anderen stellen

Variation:

- Rückwärts auf der imaginären Linie balancieren

Ziel und Zweck:

- Training des Gleichgewichtsinns und der Koordination

