



6 Stationen



Therapiekreisel

Trainierte Muskeln:

Benötigte Geräte:

Therapiekreisel



Bewegungsbeschreibung:

Stellt euch mit beiden Füßen (so aufrecht wie möglich) auf den Therapiekreisel und versucht zu balancieren.

Trip Trap

Trainierte Muskeln:

Benötigte Geräte:

eine Bank vor einer Wand



Bewegungsbeschreibung:

Stellt euch beidbeinig mit den Fußspitzen auf die Bank. Nun senkt eure Fersen maximal ab und hebt sie wieder maximal an (für jeweils 2 Sekunden). Ihr zählt 21, 22 mit.

Wählt das Bewegungstempo langsam, kontrolliert und schwinglos.

Beginnt zunächst mit beiden Beinen gleichzeitig an zu arbeiten.

Als alternative Variante probiert ihr die Übung einbeinig auszuführen.

Kniebeugen mit dem Ball

Trainierte Muskeln:

Benötigte Geräte:

Bälle



Bewegungsbeschreibung:

Nehmt den Ball in beide Hände.

Nun streckt ihr die Arme parallel zum Boden aus.

Hiernach stellt ihr eure circa schulterbreit auf dabei ruht euer Körperschwerpunkt auf euern Fußsohlen.

Eure Fußspitzen zeigen dabei leicht gewinkelt nach außen (10°). Streckt euern Rücken und schiebt die Hüfte zunächst nach unten und gleichzeitig nach hinten bis zu einem Winkel von 100° , da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch ist!

Eure Knie gehen dabei nicht über die Fußspitzen hinaus, da eure Gelenke sonst zu sehr belastet werden!

Wählt ein langsames, kontrolliertes und schwungloses Bewegungstempo.

Kräftigung Hüftbeuger

Trainierte Muskeln:

Benötigte Geräte:

Bank, Theraband



Bewegungsbeschreibung:

Eure Ausgangsstellung besteht aus einem aufrechten Stand. Dabei zeigt eure Blickrichtung weg von der Bank und das Band ist gespannt.

Um die Übung auszuführen führt ihr euer Knie bis zur Waagrechten hoch (90Grad) ohne das eine Positionsveränderung des Oberkörpers stattfindet.

Eure Arme können an der Hüfte fixiert werden. Nun lasst ihr das Knie bis in die Ausgangsposition nach.

Standflop

Trainierte Muskeln:

Benötigte Geräte:

Mattenberg, ggf. Zauberschnur



Bewegungsbeschreibung:

Ihr steht mit dem Rücken zum Mattenberg und eure Fersen sind dabei ca. 30 cm bis 60 cm von dem Mattenberg entfernt. Eure Bewegung wird durch einen aktiven beidarmigen Armschwung eingeleitet.

Eure Flugphase beginnt mit einem beidbeinig impulsivem Absprung vom Boden nach oben hinten. Nun führt ihr eure Beine nach oben, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Drückt das Becken nach oben. Nehmt euern Kopf in euern den Nacken und es kommt zu einer Brückenhaltung. Spreizt eure Knie leicht, um eine bessere Bogenspannung zu erzielen. Während eurer Landung findet eine Beugung im Hüftgelenk und eine Streckung beider Kniegelenke statt. Euer Kopf wird nun auf eure Brust genommen und eure Unterschenkel schwingen vor. In der Landeposition werden eure Beine gestreckt und ihr landet auf dem Rücken und euern Schultern.

Variation: Es kann als Überquerung eine Zauberschnur genannt werden

Keulenwurf

Trainierte Muskeln:

- Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)
- Erwärmung und Lockerung des Schultergelenks

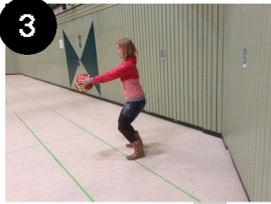
Benötigte Geräte:

1 Matte, mehrere Keulen



Bewegungsbeschreibung:

Beim Armkreisen-Keulenwurf wird durch vorwärtskreisen die Keule versucht auf eine Matte zu werfen



6 Stationen

