

1 Einbeinstand auf instabiler Unterlage



8059

Ausgangsposition Einbeinstand mittig auf instabiler Unterlage, Knie auf Standbeinseite leicht beugen (10-15°) - Spielbein locker hängen lassen, Rumpf aufrecht, Wahlweise stützen die Hände seitlich am Becken

Bewegungsablauf Statische Stabilisation des Einbeinstandes

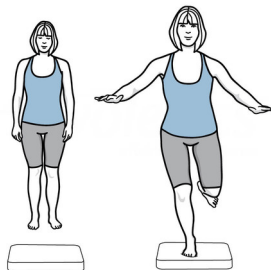
Notiz Als Unterlage kann ein Luftkissen/Ballkissen/Polster verwendet werden, die Unterlage sollte lediglich instabil sein

Während der Stabilisation können zudem die Augen geschlossen werden (Entfall des visuellen Feedbacks)

Während der Stabilisation kann ein Luftballon mit den Fingerspitzen einer Hand balanciert werden (Zusatzaufgabe)

Sätze 1-2
Wdh. 10-12 pro Satz
Dauer 1 Wdh. á 10 sec

2 Einbeinlandung auf instabiler Unterlage



8050

Ausgangsposition Athletische Grundposition frontal vor instabiler Unterlage einnehmen

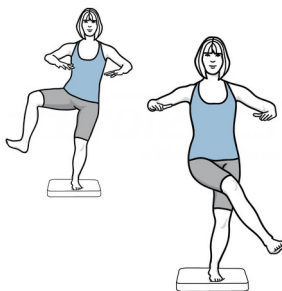
Bewegungsablauf Frontaler Einbeinsprung in die Mitte der instabilen Unterlage, Kniegelenk im Moment der Landung und anschließenden Standbeinphase leicht gebeugt halten - Spielbein locker hängen lassen - Arme frei

Notiz Als Unterlage kann ein Luftkissen/Ballkissen/Polster verwendet werden, die Unterlage sollte lediglich instabil sein

Als Variation kann auch ein seitlicher Einbeinsprung in die Mitte der instabilen Unterlage erfolgen

Sätze 3-5
Wdh. 10-12 pro Satz

3 Einbeinstand auf instabiler Unterlage mit Hüftaußen und -innenrotation



8061

Ausgangsposition Einbeinstand mittig auf instabiler Unterlage, Knie auf Standbeinseite leicht beugen (10-15°) - Spielbein locker hängen lassen, Rumpf aufrecht

Bewegungsablauf Hüftaußenrotation: Spielbein wird mit leichter Hüft- und Kniebeugung nach außen bewegt, Hüftinnenrotation: Spielbein wird mit leichter Hüft- und Kniebeugung nach innen bewegt

Notiz Als Unterlage kann ein Luftkissen/Ballkissen/Polster verwendet werden, die Unterlage sollte lediglich instabil sein

Während der Stabilisation können zudem die Augen geschlossen werden (Entfall des visuellen Feedbacks)

Während der Stabilisation kann ein Luftballon mit den Fingerspitzen einer Hand balanciert werden (Zusatzaufgabe)

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

4 Einbeinstand auf instabiler Unterlage mit Hüftstreckung und -beugung



8060

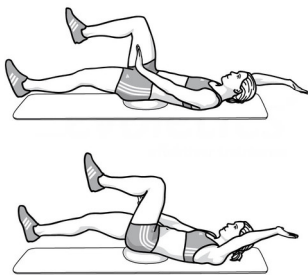
Ausgangsposition Einbeinstand mittig auf instabiler Unterlage, Knie auf Standbeinseite leicht beugen (10-15°) - Spielbein locker hängen lassen, Rumpf aufrecht, wahlweise stützen die Hände seitlich am Becken

Bewegungsablauf Hüftextension: Spielbein wird mit leicht gebeugtem Knie nach hinten geführt, Hüftflexion: Spielbein wird mit leichter Hüft- und Kniebeugung nach vorne bewegt

Notiz Als Unterlage kann ein Luftkissen/Ballkissen/Polster verwendet werden, die Unterlage sollte lediglich instabil sein
Während der Stabilisation können zudem die Augen geschlossen werden (Entfall des visuellen Feedbacks)
Während der Stabilisation kann ein Luftballon mit den Fingerspitzen einer Hand balanciert werden (Zusatzaufgabe)

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

5 Rumpfstabilisation in Rückenlage



0359

Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet, plus instabiler Becken-Unterlage

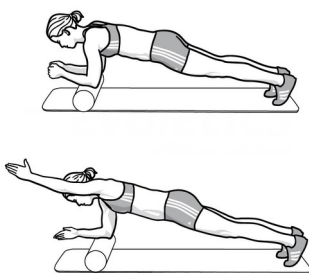
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Arme gegenläufig über Kopf bzw. fußwärts in Richtung Boden führen, "Bauch"-Spannung halten und eingestellte LWS-Position stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition Arm- und Beinposition entgegengerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2-3
Wdh. 8-10 pro Satz

Notiz Als Unterlage kann ein Luftkissen/Ballkissen/Polster verwendet werden, die Unterlage sollte lediglich instabil sein

6 Unterarmstütz



1195

Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Arme 90° im Ellenbogengelenk gebeugt und schulterbreit auseinander, Schulter im Lot über dem Ellenbogen, feste Rolle o.ä. (zusammengerollte Polster, Handtücher, Matte etc.) unter dem Unterarm, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße aufgestellt und parallel zueinander, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig vom Boden lösen, nach vorn anheben und wieder absetzen

Endposition ein Arm gestreckt nach vorn angehoben

Sätze 1-2
Wdh. 8-10 pro Satz

Notiz Als Unterlage können zusammengerollte Polster, Handtücher, Matten etc. verwendet werden