

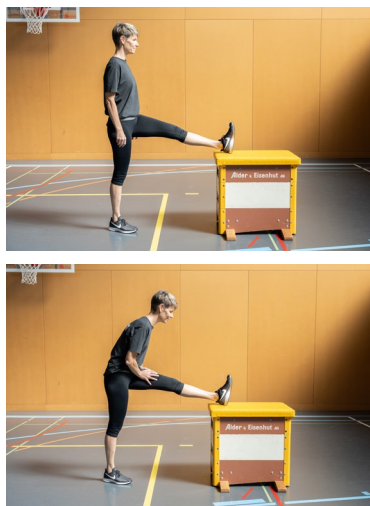
Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 1 - Rot: Einbeinige Windmühle

Hintere Oberschenkelmuskulatur
Ort: Kasten / Bänkli / Mattenwagen

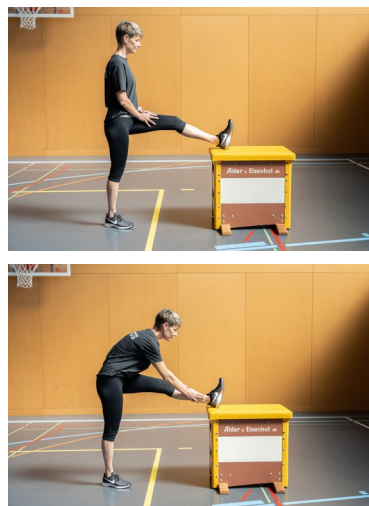
Schritt 1

Fuss wird auf eine Erhöhung (Kasten, Bänkli, Mattenwagen) gelegt. Das Bein ist gestreckt, das Becken bleibt gerade. Oberkörper gestreckt nach vorne beugen bis Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist.



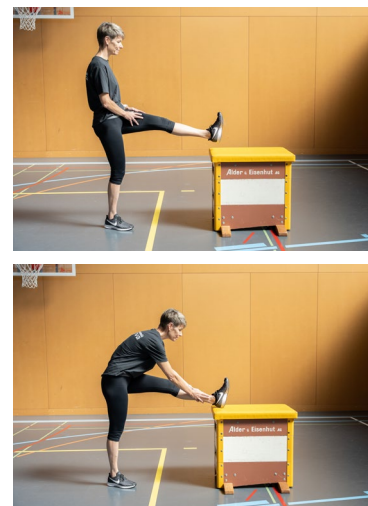
Schritt 2

Fuss nach unten drücken, Oberkörper gestreckt nach vorne beugen.



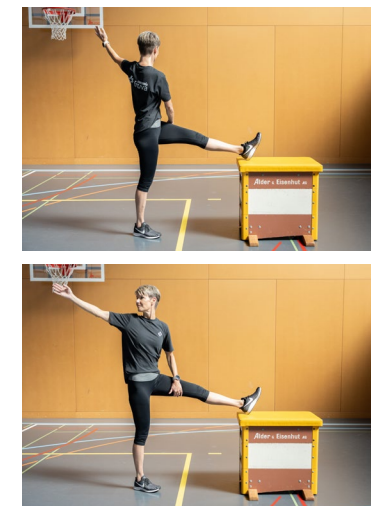
Schritt 3

Fuss abheben, Oberkörper gestreckt nach vorne beugen.



Schritt 4

Oberkörper rotieren nach rechts und links.



Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 2 - Blau: Der gebeugte Baumstamm

Rücken- und Schultermuskulatur
Ort: Kasten

Schritt 1

Hände auf Erhöhung (Kasten) legen. Mit den Füßen soweit zurückgehen bis der Kopf zwischen den Armen ist. Der Rücken ist möglichst gestreckt. Die Knie leicht beugen. Die Dehnung ist im Rücken, in den Schultern und/oder an der Oberschenkelrückseite spürbar.



Schritt 2

Mit den Händen Druck nach unten geben, mit dem Oberkörper tiefer sinken.



Schritt 3

Hände abheben von der Erhöhung, mit dem Oberkörper tiefer sinken.



Schritt 4

Eine Hand lösen und abwechselnd unter dem anderen Arm durchschwingen und zur Decke richten. Arm wechseln.



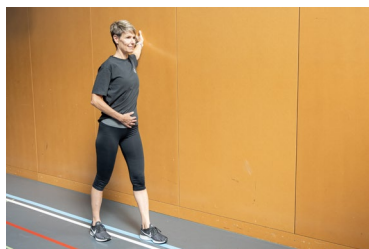
Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 3 - Gelb: Die Weinrebe

Arm-Brustmuskulatur
Ort: Wand

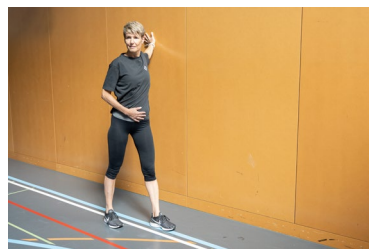
Schritt 1

In einer Schrittstellung seitlich zu einer Wand stehen. Rechter Fuss vorne, rechte Hand an der Wand. Ausrichtung so wählen, dass die Hand etwa auf Kopfhöhe hinter der Körperlängsachse liegt und das Becken/der Rumpf gerade nach vorne ausgerichtet sind. Die Dehnung ist spürbar in der Schulter- und Brustmuskulatur.



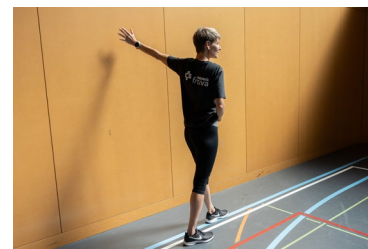
Schritt 2

Die Hand stösst die Wand weg, weiter in die Dehnung gehen, indem der Rumpf leicht von der Wand weggedreht wird.



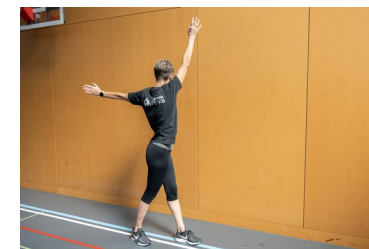
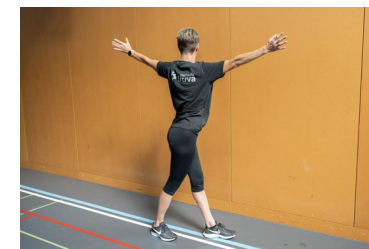
Schritt 3

Die Hand von der Wand abheben, weiter in die Dehnung gehen, indem der Rumpf leicht von der Wand weggedreht wird.



Schritt 4

Die Hand lösen und beide Arme seitwärts ausstrecken (zur Wand rotieren). Den vorderen Arm nach oben strecken.



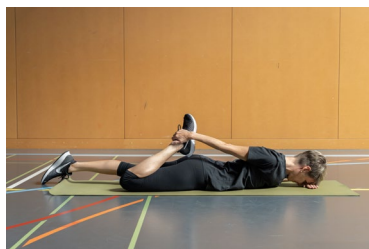
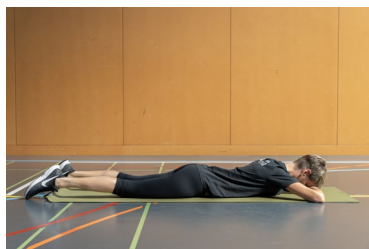
Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 4 - Grün: Die Eidechse

Hüftbeuger
Ort: Matte

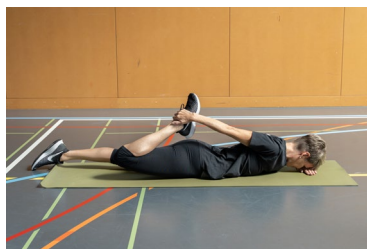
Schritt 1

In Bauchlage einen Fuss zum Gesäss ziehen (mit der Hand).
Je nach Beweglichkeit kann ein Tuch oder Seil zur Hilfe genommen werden.



Schritt 2

Den Fuss in die Hand drücken, mit der Hand den Fuss weiter zum Gesäss ziehen.



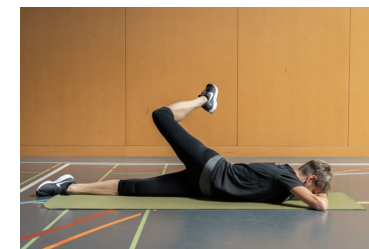
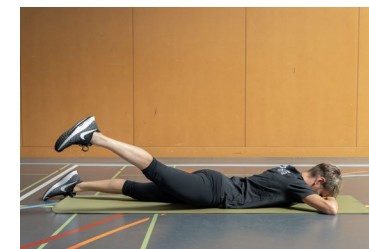
Schritt 3

Den Fuss loslassen und das Knie vom Boden abheben, Fuss weiter zum Gesäss ziehen.



Schritt 4

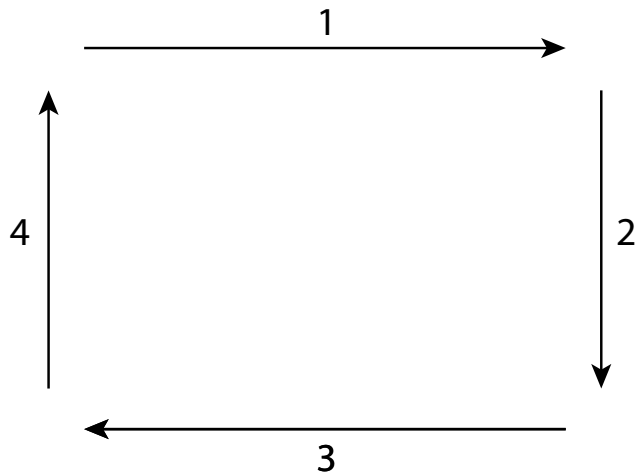
Den Fuss loslassen und das Bein zur Seite strecken, Bein beugen und zur Gegenseite rotieren (Knie darf gebeugt werden).



Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 5 - Schwarz: Fortbewegen im Rechteck

- 1 Laufend Wippen/Strecken
- 2 Äpfel pflücken
- 3 Diagonal berühren Hand Fuss, schwingendes Bein
- 4 Leichtes joggen



Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Posten 6 - Weiss: Joker

Posten wählen

