

*Sicher durch den Winter*

---

## **LEKTION E1 MIT LANGBANK**

---



## LEKTION E1 MODULBLOCK 1

### Thema

Standsicherheit

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person steht vor einem Bänkli, welches seitlich auf den Boden gelegt wird.

### Material

Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

### Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander  
Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

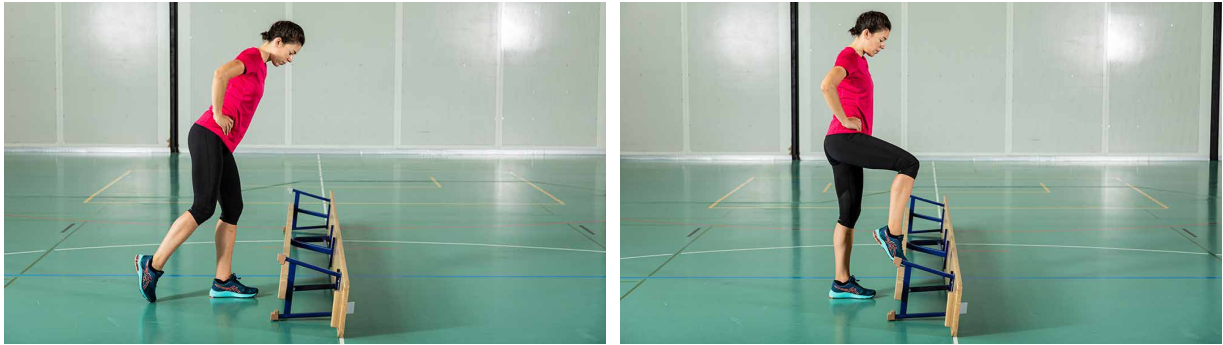
### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION E1 MODULBLOCK 1

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Im Einbeinstand die Hände in der Hüfte einstützen und nacheinander mit der Fussspitze auf den Boden und auf die schmale Leiste tippen. Anschliessend Fuss wechseln.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Im Einbeinstand die Hände in der Hüfte einstützen und nacheinander mit der Fussspitze auf den Boden, auf die schmale Leiste und auf die breite Fläche tippen. Anschliessend Fuss wechseln.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Im normalen Stand abwechselnd mit der linken und rechten Fussspitze auf die schmale Leiste tippen. Die Arme gegengleich mitführen.

---

## LEKTION E1 MODULBLOCK 2

---

### Thema

Standsicherheit/ Balance

---

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch, eine Person führt die Übung aus und die andere Person sichert. Die Personen stehen vor einem Bänkli, welches umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt wird.

---

### Material

Langbänke (1 Bänkli = 4–6 Personen)

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION E1 MODULBLOCK 2

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Der Länge nach vorwärts über die Bank balancieren.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Der Länge nach rückwärts über die Bank balancieren.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Der Länge nach seitwärts über die Bank balancieren.

---

## LEKTION E1 MODULBLOCK 3

---

### Thema

Reaktion

---

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet mit mehreren Langbänken zwei Reihen, welche mit einem Abstand von ca. 3 Meter umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt werden. Die Personen stehen ausserhalb vor einem Bänkli. Es wird ein Partner vis-à-vis bestimmt, sodass je zwei Personen die Übungen zusammen durchführen können. Jedes Paar erhält einen Ball.

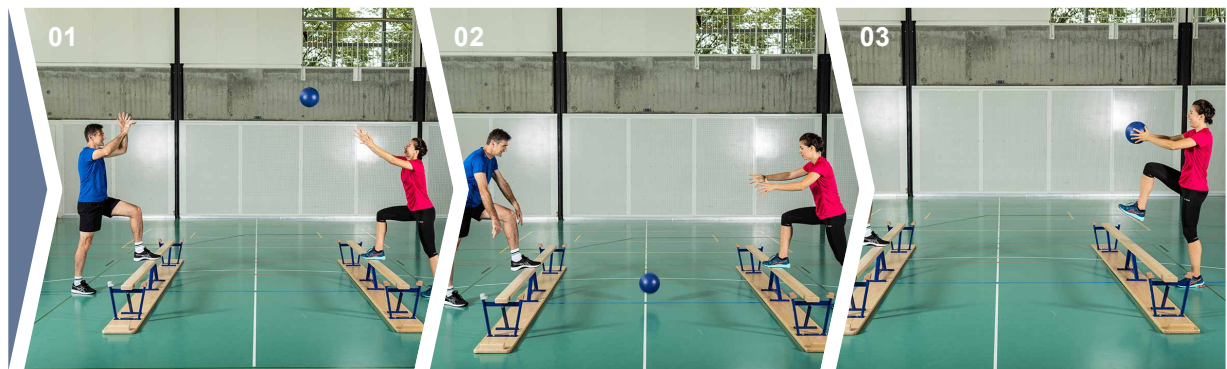
---

### Material

1 Ball pro Paar, Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

---

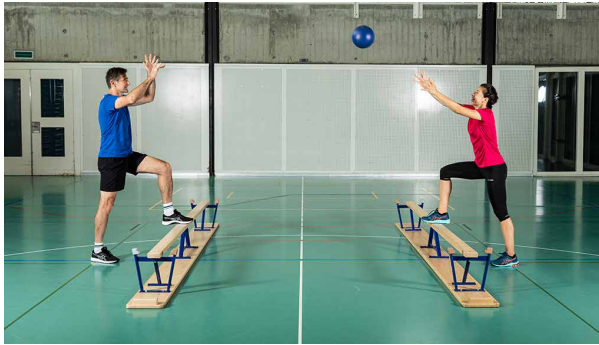
### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

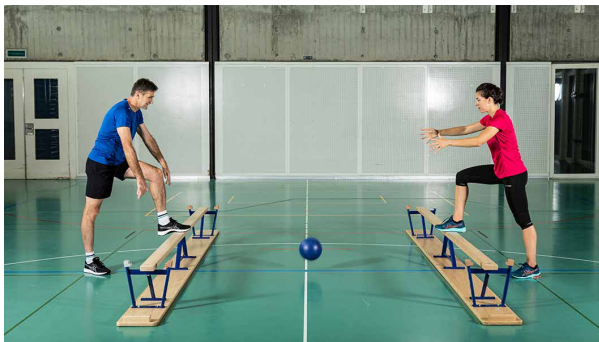
## LEKTION E1 MODULBLOCK 3

### ÜBUNG 1



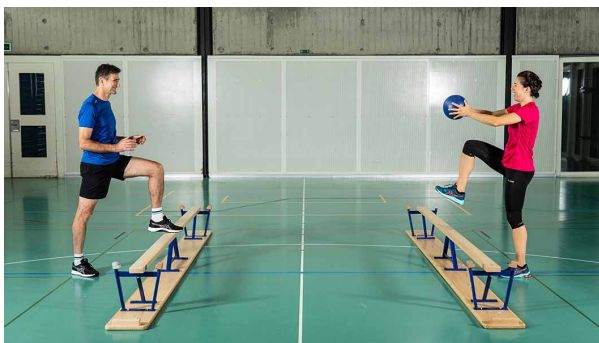
**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei ein direkter Pass gespielt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich, mit einem Fuss auf der schmalen Leiste, gegenüber. Sie werfen sich den Ball abwechselnd mit beiden Händen zu, wobei ein direkter Pass gespielt wird. Nach jedem Fang den anderen Fuss auf die schmale Leiste abstellen.

---

## LEKTION E1 MODULBLOCK 4

---

### Thema

Multitasking

---

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet mit mehreren Langbänken zwei Reihen, welche mit einem Abstand von ca. 3 Meter umgekehrt (breite Fläche unten, schmale Leiste oben) auf den Boden gelegt werden. Die Personen stehen ausserhalb vor einem Bänkli. Die Gruppe bildet quasi einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch.

---

### Material

Mehrere Bälle und ein anderer Ball (z. B. Volleyball) pro Gruppe, Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION E1 MODULBLOCK 4

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt werden.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass an die übernächste Person rechts zugespielt werden. Sobald ein Ball am Ende einer Reihe angekommen ist, wird er an die gegenüberliegende Seite gespielt.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Alle berühren mit einem Fuss die schmale Leiste. Je nach Gruppengrösse sind mehrere Bälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei jeder Ball mit direktem Pass an die übernächste Person rechts und der Volleyball mit direktem Pass an die nächste Person links zugespielt wird. Sobald ein Ball am Ende einer Reihe angekommen ist, wird er an die gegenüberliegende Seite gespielt.

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### Thema

Kraft

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Alle Übungen können auch mit einem Stepper oder einem Kastenoberteil durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

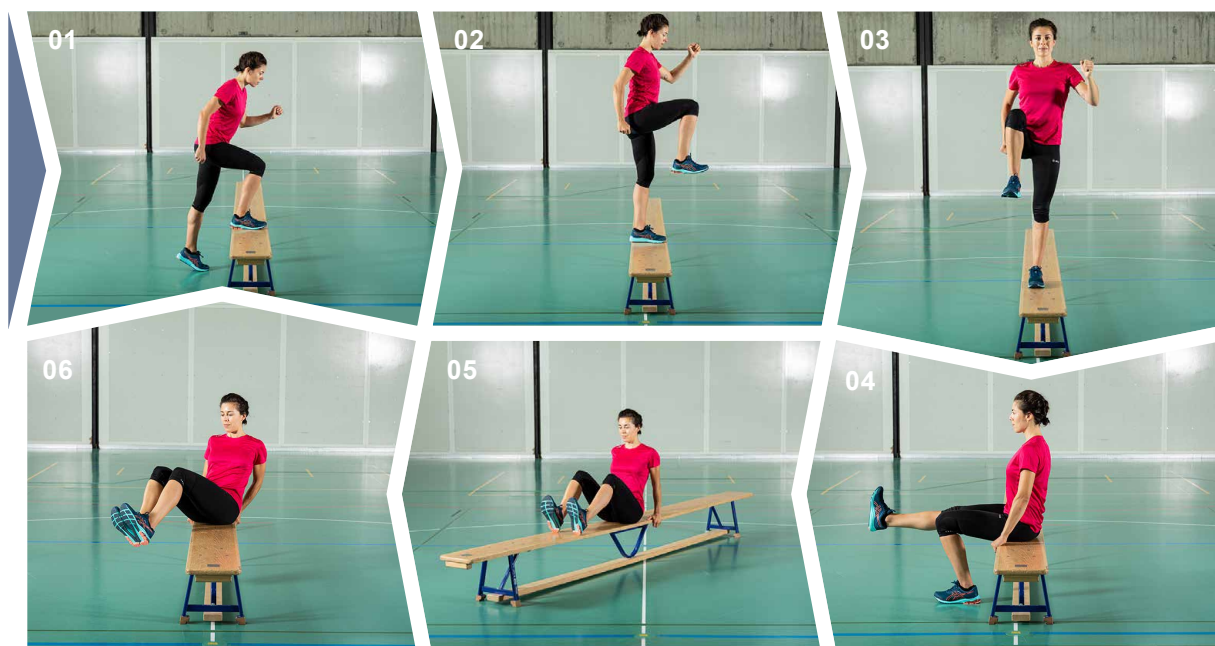
### Material

Langbänke (1 Bänkli = 3–4 Personen)

### Hinweis

Die Knie bei den Kniebeugen nicht über die Zehenspitzen führen. Kontrollierte Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung) durchgeführt werden.

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3 04 Übung 4 05 Übung 5 06 Übung 6

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:**

Basic Step: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Zuerst mit einem und dann mit dem anderen Bein auf das Bänkli steigen. Oben angekommen wieder zuerst mit dem ersten und dann mit dem zweiten Bein nach unten steigen. Jedes Mal die Seite wechseln.

→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:**

Knee Lift: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Zuerst mit einem Bein auf das Bänkli steigen, das Gewicht auf dieses Bein verlagern, mit dem Gewicht nach oben kommen und das andere Knie bis Hüfthöhe anheben. Oben angekommen zuerst mit dem angehobenen und dann mit dem Standbein nach unten steigen. Die Arme gegengleich mitführen und jedes Mal die Seite wechseln.  
→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:**

Seitlicher Knee Lift: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Seitlich neben dem Bänkli stehen. Zuerst mit einem Bein auf das Bänkli steigen, das Gewicht auf dieses Bein verlagern, mit dem Gewicht nach oben kommen und das andere Knie bis Hüfthöhe anheben. Oben angekommen zuerst mit dem angehobenen und dann mit dem Standbein nach unten steigen. Die Arme gegengleich mitführen und jedes Mal die Seite wechseln.

→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 4



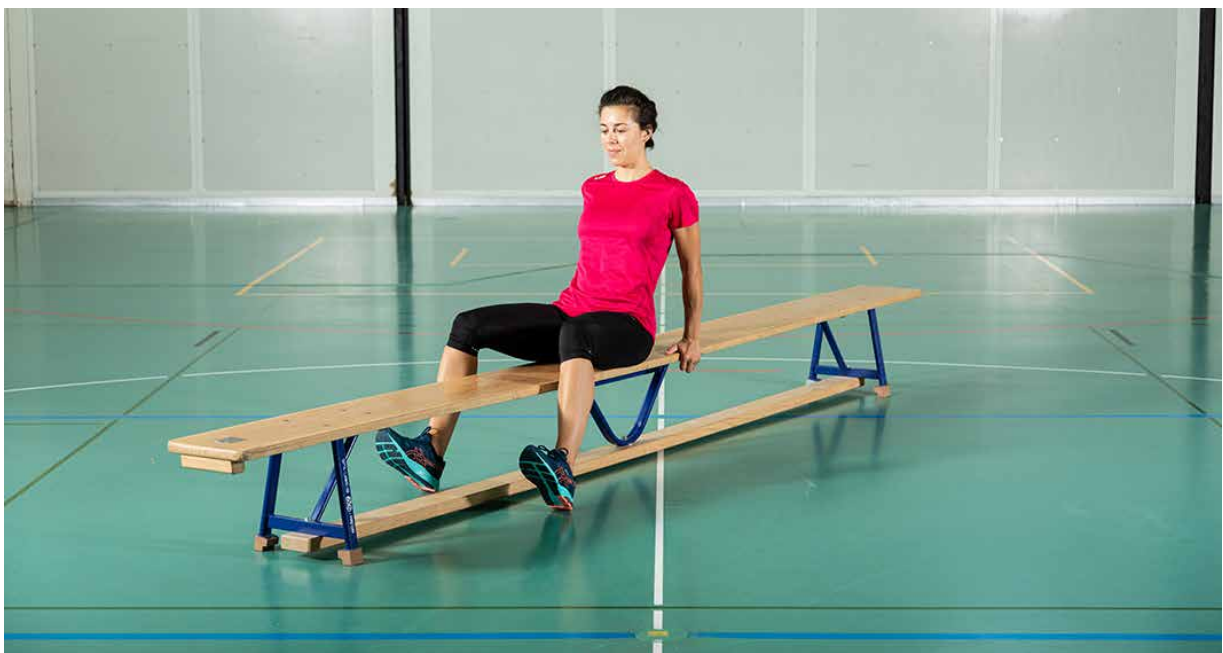
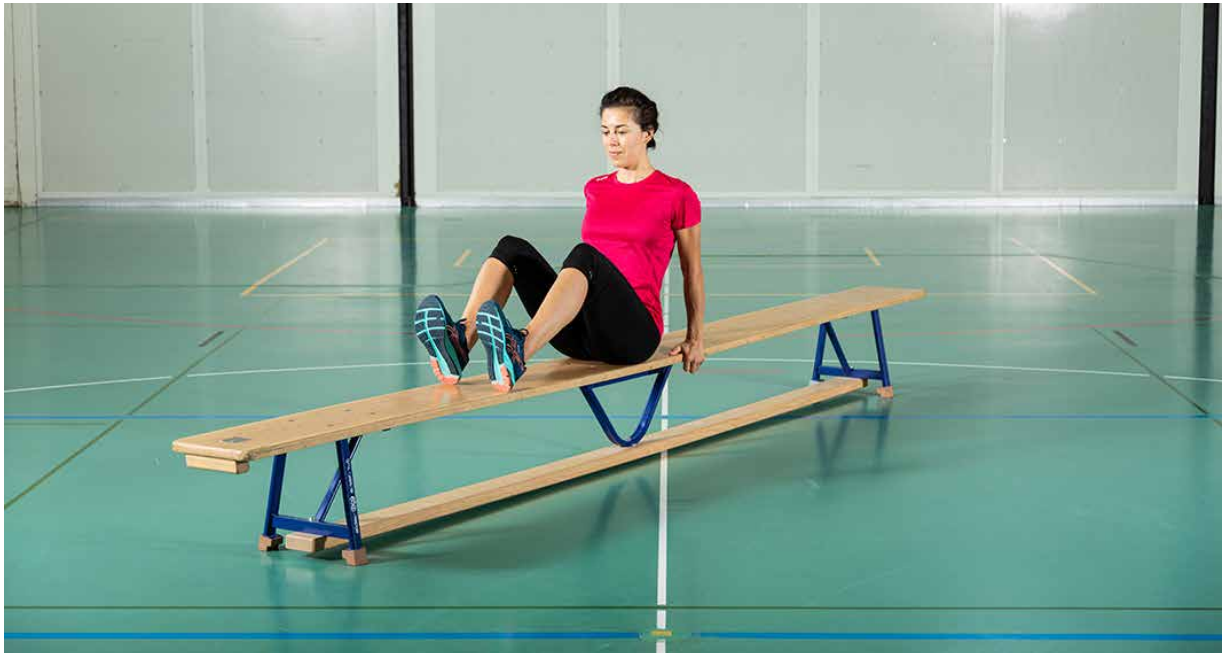
**Beschrieb:**

Beinstreckung im Sitz: Im Quersitz die Beine anwinkeln und die Füße auf den Boden aufstellen (ca. 70 Grad). Ein Bein vom Boden anheben, Knie strecken und Position halten.

→ Pro Seite 30 Sek. halten

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 5



#### **Beschrieb:**

Beinspreizung im Sitz: Im Längssitz die Beine anwinkeln und die Fersen auf das Bänkli aufstellen (ca. 90 Grad). Mit beiden Händen die Bankkante hinter dem Rücken halten. Abwechselnd mit den Fersen auf den Boden und auf das Bänkli tippen.

→ 2 × 10 Wiederholungen

## LEKTION E1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:**

Beinrotation im Sitz: Im Längssitz die Beine anwinkeln und die Fersen auf das Bänkli aufstellen (ca. 90 Grad). Mit beiden Händen die Bankkante hinter dem Rücken halten. Abwechselnd mit geschlossenen Beinen nach links und rechts rotieren und mit den Fersen leicht den Boden berühren.

→ 2 × 10 Wiederholungen