

Sicher durch den Winter

LEKTION D1 MIT BALANCE PAD



LEKTION D1 MODULBLOCK 1

Thema

Gleichgewicht

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.
Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION D1 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren. Die Arme gegengleich mitführen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren und gleichzeitig die Arme zur Decke anheben und wieder senken.

ÜBUNG 3



Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren, wobei abwechselnd das Knie in rascher Wechselfolge auf Hüfthöhe angehoben wird. Die Arme gegengleich mitführen.

LEKTION D1 MODULBLOCK 2

Thema

Standsicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.
Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Basic Step → rechts hoch, links hoch, rechts runter, links runter
Mambo Schritt → Schritt nach vorne, anderen Fuss leicht an Ort anheben und senken, Schritt nach hinten, anderen Fuss an Ort anheben und senken
Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

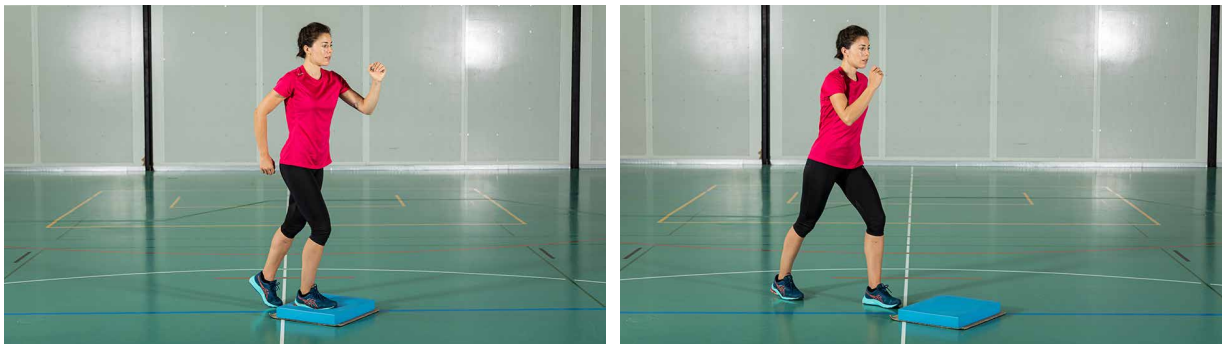
LEKTION D1 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



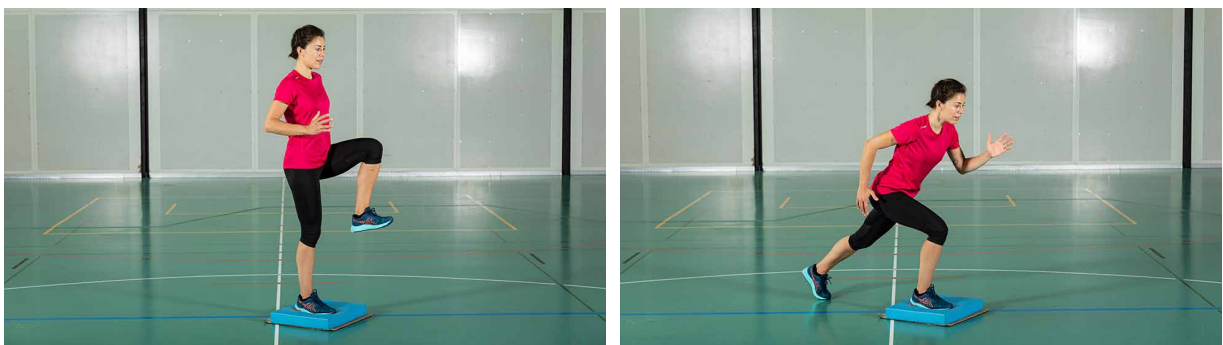
Beschrieb: Vor dem Balance Pad stehen und nacheinander mit den Füßen auf das Balance Pad hochsteigen und wieder auf den Boden absetzen (Basic Step).

ÜBUNG 2



Beschrieb: Vor dem Balance Pad stehen und mit einem Fuss auf das Balance Pad hochsteigen und wieder auf den Boden absetzen (Mambo Schritt).

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd das Knie auf Hüfthöhe anheben und hinten auf den Boden absetzen, wobei sich der Oberkörper leicht nach vorne neigt. Die Knie nicht über die Zehenspitzen führen.

LEKTION D1 MODULBLOCK 3

Thema

Standsicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.
Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION D1 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad das Gleichgewicht finden, wobei die Arme seitlich ausgestreckt sind, der Oberkörper nach vorne verlagert und das andere Bein hinten vom Boden angehoben wird.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad das Gleichgewicht finden, wobei die Arme hinter dem Rücken verschränkt sind, der Oberkörper nach vorne verlagert und das andere Bein hinten vom Boden angehoben wird.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Neben dem Balance Pad stehen, mit einem Fuss auf das Balance Pad hochsteigen und auf diesem Bein das Gleichgewicht finden.

LEKTION D1 MODULBLOCK 4

Thema

Stabilität/Reaktion

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch, welche sich mit einem Abstand von ca. 3 Meter gegenüberstehen. Jede Person erhält ein Balance Pad und ein Tennisball.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.

Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

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 D1 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im Einbeinstand werfen sich die Partner einen Tennisball abwechselnd zu.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand werfen sich die Partner den Tennisball gleichzeitig zu, wobei ein direkter Pass und ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im normalen Stand werfen sich die Partner einen Tennisball abwechselnd zu. Nach jedem Fang einmal um die eigene Achse drehen.

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

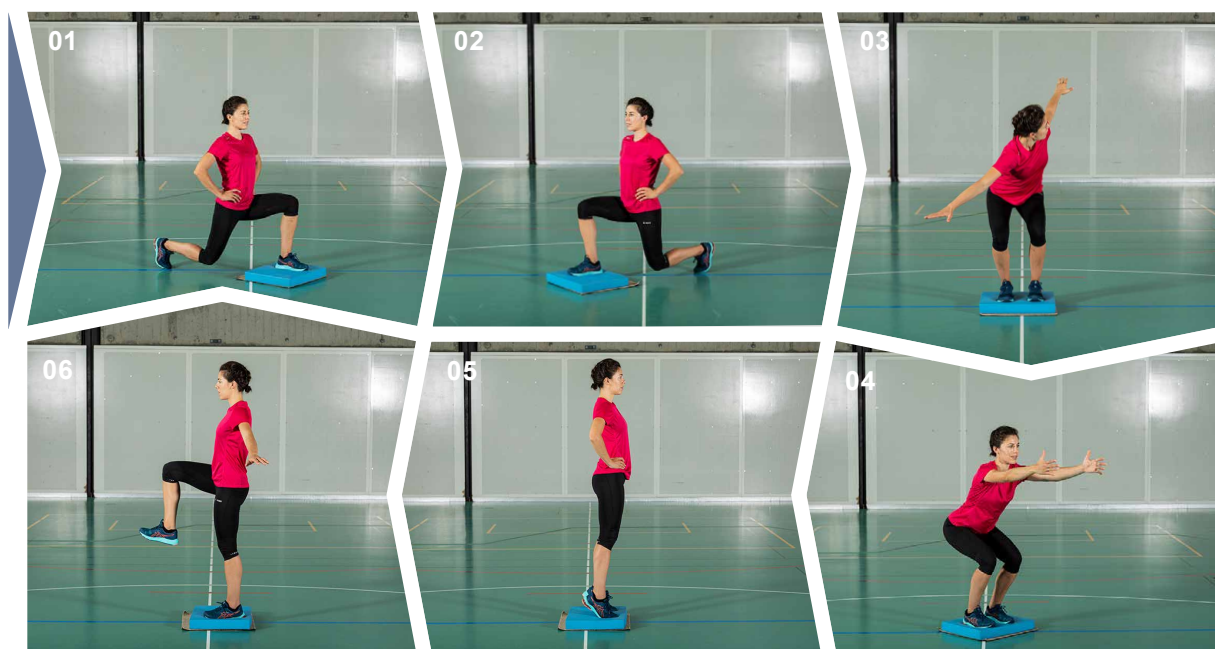
Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.
Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

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 D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



Beschrieb:

Kniebeugen im Ausfallschritt erste Seite: Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere Bein auf dem Balance Pad steht. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Kniebeugen im Ausfallschritt zweite Seite: Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere Bein auf dem Balance Pad steht. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Oberkörperrotation: Gebeugter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich ausstrecken und abwechselnd den Oberkörper langsam zur Seite rotieren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie beugen, das Gesäss nach hinten unten führen und Position 2 Sek. halten. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



Beschrieb:

Wadenheben: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Fersen anheben und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Einbeinstand: Auf einem Bein das Gleichgewicht finden und das Knie auf Hüfthöhe anheben. Mit den Armen die Position ausbalancieren und Position halten.

→ Pro Seite 1 Min. halten