

Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Schüttelbecher

TN A nimmt nacheinander alle vier Positionen ein und bleibt möglichst stabil. Semi-Tandemstände jeweils beidseitig. TN B schüttelt sanft TN A an den Schultern, um das Gleichgewicht zu stören. Rollenwechsel.

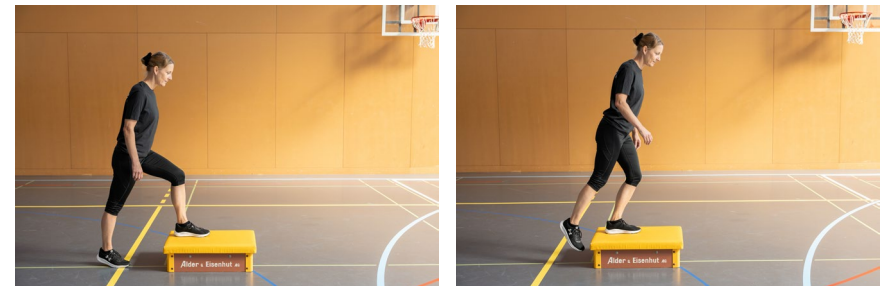


Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Step Up, Step oder Jump down

Von einer Seite auf unterschiedlich hohen Hindernissen aufsteigen und auf der anderen Seite herunterspringen zu einer beidbeinigen Landung. Je höher das Hindernis ist, umso dicker ist die Matte bei der Landung.

- ➖➕ - Anstatt herunterspringen: Absteigen (Step Down)
- Absteigen mit Partnerhilfe



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Kompass

Mit den Füßen auf einer imaginären Windrose stehen. Blick in Richtung Norden. Mit dem rechten Fuss einen grossen Ausfallschritt nach Norden (vorne) ausführen. Während fünf Sekunden langsam in eine tiefere Position sinken. Knie bleibt über den Zehen. Mit einem explosiven Abdruck zurück in den Stand gehen.

3 × 10 Wiederholungen pro Bein.

- ⊖ ⊕ - TN A führt aus TN B unterstützt: durch Anleitung (langsam- tief- Abdruck), zählt Wiederholungen: Rollenwechsel
- halten an Wand, Sprossenwand oder mit Hilfe von zwei Holzstäben zum Abstützen (Gleichgewicht unterstützen)
- + Je fünf Wiederholungen: Norden (vorwärts), Osten bzw. Westen (seitwärts), Süden (rückwärts)
- + TN A führt aus, TN B gibt an, ob der Ausfallschritt nach Norden, Osten, Süden oder Westen erfolgt



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Lunge Kick

Im Semi-Tandemstand stehen, mit dem rechten Bein vorne. Die Knie sind leicht gebeugt und die Arme auf die Seite ausgestreckt. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagern und hinteres Bein vom Boden lösen und gebeugt nach vorne führen, um eine kleine Kick Bewegung auszuführen. Fuss vorne auf dem Boden absetzen.

Im Zeitlupentempo 10 Schritte ausführen.

- ⊖ ⊕ - ohne Fortbewegung: Nach Kick wieder in Ausgangsposition zurück gehen
- + Knie auf Hüfthöhe heben und kicken
- + Tandemstand



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Graben springen

Matten hintereinander mit 50cm Abstand aufstellen (Reihe).
Beidbeinig von Matte zu Matte springen. Bei der Landung
Position 3 Sekunden halten.

- ⊖ ⊕ - Von Matte beidbeinig auf Boden springen, landen und
Position halten und zur nächsten Matte
- + Einbeinig
- + Rückwärts springen/landen
- + Nach dem Absprung eine Drehung (1/4, 1/2, 1/1) machen
und landen



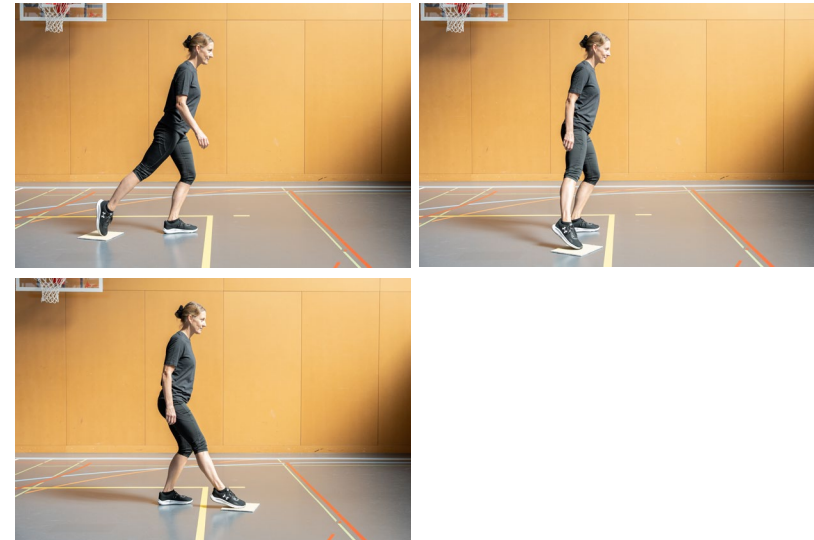
Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Tuch schieben

Linken Fuss am Boden verankern, rechten Fuss auf Stoffrest
stellen. Mit dem rechten Fuss vw, sw, rw so weit wie möglich
den Stoffresten weg- und wieder zurück zur Mitte schieben.
2 x 15 Wiederholungen pro Bein

Hinweis: Das Gewicht bleibt auf dem Standbein und der
Stoffrest gleitet kontinuierlich hin und zurück.

- ⊖ ⊕ + Grossen Halbkreis und zurück zur Mitte gleiten



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Linienlauf

TN A läuft vorwärts entlang einer Linie am Boden. Neben der Linie sind farbige Gegenstände (Blätter/Buttons/Hütchen) platziert. TN B zeigt oder sagt den Gegenstand an, zu welchem gegangen werden muss, um diesen zu berühren. Innerhalb von 30 Sekunden werden so viele Berührungen wie möglich versucht. Nur vorwärts laufen und drehen falls nötig.

- ⊖ ⊕ + Mit Fuss berühren
- + Vorwärts und rückwärts laufen
- + Nur rückwärts laufen
- + Anstatt Linien auf Seile balancieren



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Ausfallschritt-Balance

TN A und TN B stehen sich in einem Ausfallschritt gegenüber und werfen sich Bälle zu. Vor jedem Wurf wird der Ball um das vordere Bein geführt.

- ⊖ ⊕ - Nur Zuwerfen
- grosse Bälle
- + Auf instabiler Unterlage (Wackelbrett/dicke Matte/gerolltes Pilatesmätteli/...)
- + Kleine Bälle

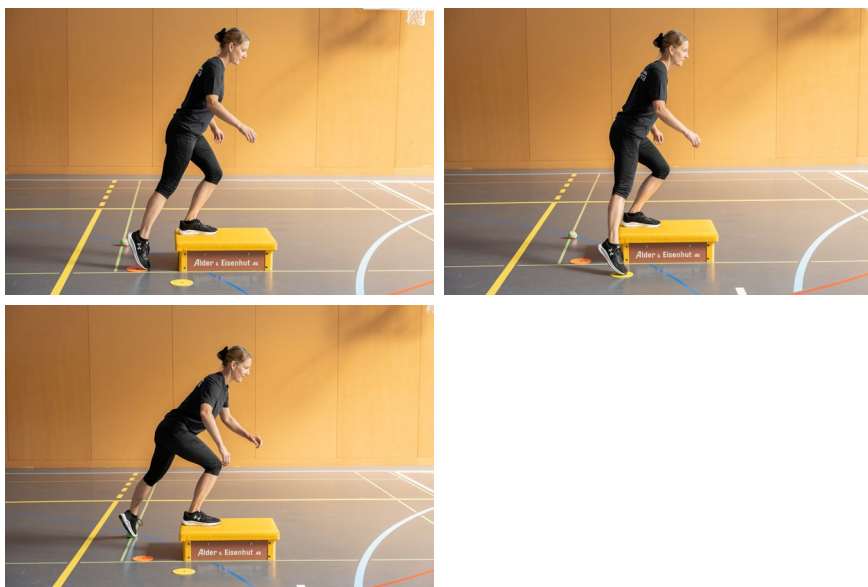


Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Step-Down

TN A steht auf einem Kastendeckel. Um den Kastendeckel sind farbige Gegenstände am Boden verteilt. TN B sagt an, welcher Gegenstand mit welchem Fuss berührt wird. Nach 10 Wiederholungen Rollenwechsel.

- ⊖ ⊕ - Ohne Kastendeckel
- + Anzahl Berührungen pro Farbe vorgeben
- + TN B zeigt Gegenstand, Farbe und/oder Fuss visuell an



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Balance halten

TN A balanciert über eine Langbank. Jeder Schritt ist ein Ausfallschritt. Gleichzeitig wirft TN B einen Medizinball TN A zu. Der Rückpass erfolgt immer vom Ausfallschritt zum Stand.

- ⊖ ⊕ - Auf dem Boden einer Linie entlang
- Ohne Ausfallschritt
- Mit Softball
- + Umgekehrte Langbank
- + Rückwärts-Schritte



Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

Übung: Einschub

Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

- **Auf den Boden:** Abstützen (Wand, Stuhl, ...), Schritt rückwärts und langsam auf das Knie absenken und Fuss auf den Rist ablegen. Freie Hand auf den Boden abstellen und vorderes Bein nach hinten auf das Knie ablegen und in einen Vierfüssler wechseln.
- **Für Fortbewegung am Boden (z. B. wenn man gestürzt ist):** im Vierfüssler bis zum nächsten standsicheren Objekt kriechen/krabbeln (Wand/WC/Badwanne/...)
- **Aufstehen:** Mit einer Hand flach aufstützen: kein Greifen oder Reißen! Aus dem Vierfüssler oder Kniestand 1 Fuss weit nach vorne bringen. Hinteren Fuss auf die Zehen aufstellen und senkrecht hinaufstossen. Hinteres Bein nach vorne bringen zum Stand. Auf Unterstützungsfläche (Hand) weiterhin abstützen. 5 Atemzüge in der Position bleiben und langsam aufrichten.

Hinweis: Um bessere Voraussetzungen zu schaffen (Mobilität): Lektion «Auf den Boden kommen und wieder aufstehen» beachten.

