

Mobilität / Stabilität - Auf den Boden kommen und wieder aufstehen

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf Mobilität und Stabilität der unteren Extremitäten.
- erfahren Freude und Spass durch Bewegung.
- erhalten Sicherheit für den Bodentransfer und können Ängste abbauen.
- fördern den Gruppengedanken.

Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern **⊖** / Erschweren **⊕**

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- [Floor Work Booklet - German](#)
- [Yoga-Übungen für leichtes Aufstehen vom Boden - Kaffee oder Tee - TV](#)
- [Einfach aufstehen: So kommst Du vom Boden hoch! - YouTube](#)
- [DomiGym - Hauptteil: Sich auf den Boden legen und wieder aufstehen » mobilesport.ch](#)

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
5'	<p>Erste Einschätzung: Die Leiterperson stellt einige Skalierungsfragen, welche die TN durch Einordnen auf einer Linie beantworten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hast du Schmerzen und/oder Einschränkungen in den Gelenken der unteren Extremitäten? (10 = grosse Einschränkungen, 1 = keine Einschränkungen) ● Bist du besorgt, wenn du auf den Boden gehen sollst? (10 = ja, sehr, 1 = nein, überhaupt nicht) ● Hast du Mühe vom Boden wieder aufzustehen? (10 = ja, ich komme kaum mehr hoch, 1 = nein, es macht mir absolut keine Mühe) <p>Diese Abfrage soll der Leiterperson einen Eindruck vermitteln, welche TN mehr Unterstützung während der Lektion brauchen könnten.</p>	<p>Frontal</p> 	<p>Linie mit Markierung (1/10)</p>
10'	<p>Voraussetzungen schaffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marschieren an Ort (Knie bis Waagrechte heben) ● Ausfallschritte vorwärts rechts/links ● Ausfallschritt seitwärts rechts/links ● Ausfallschritt rückwärts rechts/links ● Sternschritt: linker Fuss bleibt an Ort, rechter Fuss tippt im Kreis, bis eine vollständige Drehung gemacht wurde. Wechsel. ● Knie hochziehen (Fuss neben dem Knie des Standbeins), Knie nach aussen drehen, Becken bleibt gerade, wieder zurück und abstellen. Wechsel. ● Knie hoch zur Brust ziehen (mit den Händen). Wechsel. ● Knie hochziehen (90°/90° Winkel in Hüft- und Kniegelenk). Zehen hochziehen und wieder nach unten strecken (Bewegung im Fussgelenk). Wechsel. 	<p>Kreis</p> 	<p>Evtl. zu Musik</p>

- Aus dem Stand Knie nach hinten auf den Boden ablegen, zweiter Fuss dazu (Vierfüssler). Mit dem Gesäss Richtung Ferse bewegen. (Alternativ im Stand: Ferse zum Gesäss ziehen, Knie bleibt mit dem Standbein auf einer Linie)
- Beine wieder nach vorne bringen und aufstehen (hochrollen)


Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10' pro Posten	<p>Postenlauf: In Kleingruppen (3-5 Personen) Posten nacheinander absolvieren. Gegenseitige Unterstützung der TN erwünscht. Die Leiterperson, kann an den verschiedenen Posten Unterstützung bieten und Hilfestellungen geben. QR Codes zu den einzelnen Übungen sind auf den Postenblättern platziert.</p> <p>Posten 1 «Boden» Ein Rechteck mit dünnen Matten auslegen. Ein Bänkli und einen Kasten (2-/3-teilig) am Rande der Matten platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kurzanleitung, um auf den Boden zu kommen (über Ausfallschritt und Abstützen in den Vierfüssler, seitlich absitzen und drehen in den Langsitz), beidseits probieren ● Fortbewegung am Boden über Vierfüssler (vorwärts, rückwärts, seitwärts) ● Aus Rückenlage drehen in Seitenlage rechts/links (über zusammenziehen) ● Aus Bauchlage hochdrücken in Vierfüssler/Kniestand ● Rollen am Boden (Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, Seitenlage usw.) ● Spirale nach unten: Einfach aufstehen: So kommst Du vom Boden hoch! - YouTube (ab 7:00 Min.) ● Einzelne Formen mit geschlossenen oder verbundenen Augen ausführen 	<p>Posten verteilt in der Halle. Rundlauf absolvieren. Kleingruppen: 3-5 Personen</p>	<p>Beschreibung Posten Dünne Matten Bänkli Kasten Mini-Band/Theraband</p>

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Posten 2 «Aufstehen»</p> <p>Ein Rechteck mit dünnen Matten auslegen. Ein Bänkli und einen Kasten (2-/3-teilig) am Rande der Matten platzieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kurzanleitung, um vom Boden aufzustehen (über Kniestand, Schritt position, hochdrücken), beidseits probieren ● Aus dem Kniestand Bein nach vorne bringen und wieder nach hinten neben anderes Bein ablegen. Mehrmals wiederholen. Nach Bedarf seitlich abstützen. ● Füsse im Kniestand aufstellen (Oberkörper kann nach vorne geneigt und Gewicht auf den Händen abgestützt werden) ● Schwungübung: Ende Video: Yoga-Übungen für leichtes Aufstehen vom Boden - Kaffee oder Tee - TV (ab 8:10 Min.) ● Spirale nach oben: Einfach aufstehen: So kommst Du vom Boden hoch! - YouTube (ab 7:20 Min.) ● Einzelne Formen mit geschlossenen oder verbundenen Augen ausführen <p>Posten 3 «Mobilität»</p> <p>Im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ausfallschritt einnehmen, hinteres Bein gestreckt, Oberkörper aufrecht, Becken zeigt gerade nach vorne > Dehnung im vorderen Oberschenkel/Hüftbereich ● Im Stand Hüfte nach hinten und vorne kreisen (Bein über ein Hindernis schwingen), Knie darf gebeugt sein <p>Im Sitz:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mit gegenüberliegender Hand den Fuss berühren (Fuss hochnehmen). ● Rumpf drehen 		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Auf dem Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Im Vierfüßler: Gesäss nach hinten zu den Fersen schieben und wie der zurück. Zehen aufgestellt oder abgelegt. Beides kann geübt werden ● Im Vierfüßler: Knie so weit auseinander wie möglich, mit den Händen vorne auf dem Boden abstützen ● Im Sitz, Hände hinter dem Rücken aufgestützt, Beine aufgestellt (angewinkelt), Füße relativ breit: abwechselnd Knie zum Fuss ablegen ● Grätschsitz, Oberkörper aufrichten 	 	
	<p>Posten 4 «Stabilität/Kraft»</p> <p>Im Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Split Squat («Lift») ● Mit Miniband um beide Vorfüsse. Ein Bein heben. ● Mit Miniband um beide Vorfüsse und mit gestreckten Beinen seitwärts gehen. ● Auf einem Kasten (2-/3 teilig) abstützen. Mit den Füßen vom Kasten weglaufen bis Knie auf dem Boden sind. Wieder zum Kasten laufen und aufrichten. <p>Auf dem Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● In Seitenlage: Bein seitlich gestreckt abspreizen (Abduktion) ● In Seitenlage: Bein angewinkelt übereinander. Oberes Bein abheben und ausdrehen (Füße bleiben aufeinander) (Abduktion/Aussenrotation) ● Vierfüßler und Knie leicht vom Boden abheben, Position halten ● Bärenang (seitwärts, vorwärts, rückwärts) ● Brettposition: Mountain-Climber oder Fuss neben Hand nach vorne stellen und zurück in Brettposition. Wechsel. 	  	

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Kurzes Update über die Gefühlslage in der Gruppe. Die TN dürfen eine Gefühlskarte nehmen und kurz sagen, warum sie diese gewählt haben. Die Leiterperson versucht Fragen und weitere Schritte/Bedürfnisse zu klären.	Im Kreis 	Gefühlskarten (Emoticons)
5'	Abschluss und weitere Informationen		