

*Mobil durch den Winter*

---

**LEKTION F1 MIT THERABAND**

---



---

## LEKTION F1 MODULBLOCK 1

---

### Thema

Mobilität und Beweglichkeit

---

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch. Jede Person erhält ein Theraband.

---

### Material

1 Theraband pro Person

---

### Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

Spreizstand → Füße mehr als hüftbreit auseinander

Ausfallschritt → vorderes und hinteres Knie in einem 90 Grad Winkel positionieren

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION F1 MODULBLOCK 1

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Im normalen Stand das Theraband etwas mehr als schulterbreit halten und auf die Oberschenkel legen. Abwechselnd das Theraband so weit wie möglich hoch hinter den Kopf und wieder runter zur Hüfte führen.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Im Spreizstand mit einem Fuss auf das eine Ende des Therabands stehen und mit beiden Händen das andere Ende des Therabands halten. Abwechselnd am Körper entlang vom Fuss diagonal zur Decke hochstrecken und wieder zurück zum Fuss senken.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Im Ausfallschritt das Theraband gespannt vor dem Körper halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

## LEKTION F1 MODULBLOCK 2

### Thema

Mobilität und Beweglichkeit

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält ein Theraband.

### Material

1 Theraband pro Paar

### Hinweis

Je weiter das Theraband in der Länge gedehnt wird, desto mehr Kraft muss bei den Übungen aufgewendet werden.

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION F1 MODULBLOCK 2

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen im normalen Stand nebeneinander und halten gemeinsam ein Theraband an dessen Enden gespannt vor dem Körper. Gleichzeitig den Oberkörper voneinander weg rotieren, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich im normalen Stand gegenüber und halten gemeinsam ein Theraband an dessen Enden gespannt vor dem Körper. Abwechselnd um die eigene Achse drehen, wobei das Theraband über den Kopf geführt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber und halten gemeinsam ein Theraband an dessen Enden gespannt vor dem Körper. Gleichzeitig die Arme nach vorne strecken und wieder zum Körper ziehen.

## LEKTION F1 MODULBLOCK 3

### Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält ein Theraband.

### Material

1 Theraband pro Paar

### Hinweis

Ausfallschritt → vorderes und hinteres Knie in einem 90 Grad Winkel positionieren

Kreuzschritt → in seitlicher Bewegung werden die Füße abwechselnd vor und hinter das andere Bein gebracht

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION F1 MODULBLOCK 3

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich gegenüber und halten gemeinsam ein Theraband an dessen Enden gespannt vor dem Körper, wobei eine Person im Ausfallschritt steht. Die andere Person versucht den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen nebeneinander, wobei sie das Theraband um je einen Fussknöchel gebunden haben. Im Gleichschritt seitwärts frei durch die Halle bewegen. Zusammenstöße mit anderen Paaren vermeiden.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen nebeneinander und halten gemeinsam ein Theraband an dessen Enden. Im Kreuzschritt seitwärts via Bodenlinien durch die Halle bewegen. Zusammenstöße mit anderen Paaren vermeiden.

## LEKTION F1 MODULBLOCK 4

### Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch. Alle halten rechts und links je ein Theraband auf Hüfthöhe, sodass die Gruppe über die Therabänder miteinander verbunden ist.

### Material

1 Theraband pro Person

### Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Kreuzschritt → in seitlicher Bewegung werden die Füße abwechselnd vor und hinter das andere Bein gebracht

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

## LEKTION F1 MODULBLOCK 4

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Alle stehen im Einbeinstand. Eine Person nach der anderen bringt Spannung auf das Theraband und versucht damit, die anderen Personen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Alle bewegen sich im Kreuzschritt im Kreis herum. Auf Kommando des Leiters auf einem Bein stehen bleiben und als Gruppe das Gleichgewicht finden.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Alle stehen im Einbeinstand. Abwechselnd die Arme über den Kopf anheben und zu den Füßen senken. Die Bewegung gleichzeitig ausführen, sodass die Gruppe stabil bleibt.

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### Thema

Kraft

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch.

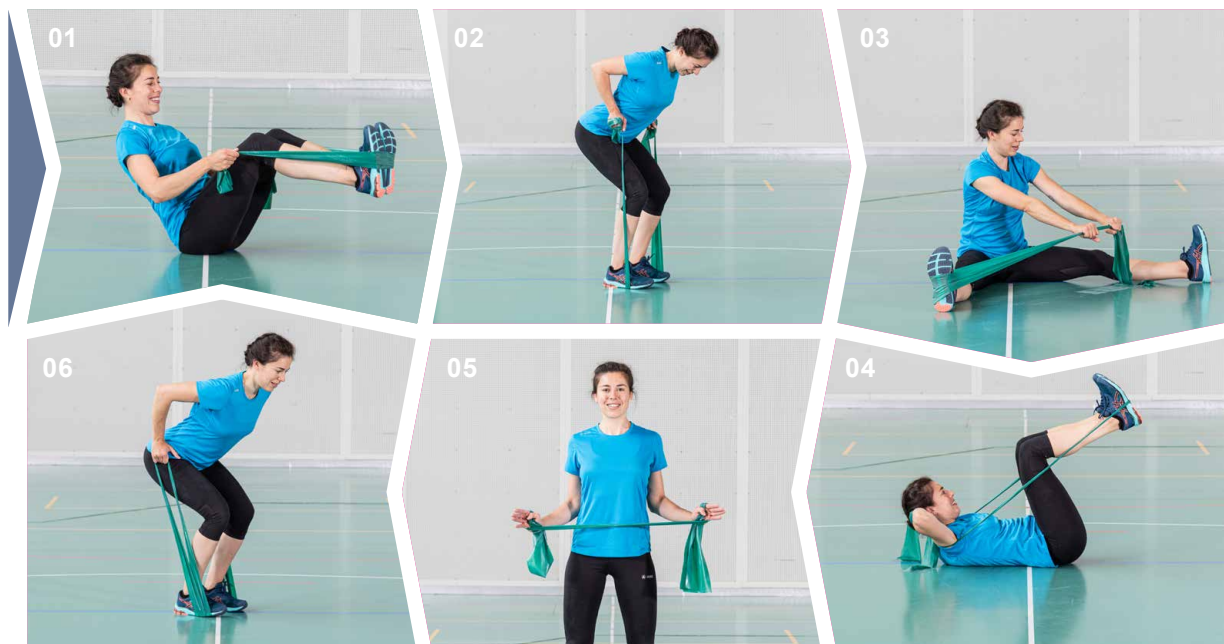
### Material

1 Theraband pro Person

### Hinweis

Der Rücken bleibt während den Übungen möglichst gerade. Auf kontrollierte Bewegungen achten. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung / 40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung / 30 Sek. Erholung) absolviert werden.

### Übungen



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

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:**

**Sitzwaage:** Im Sitz das Theraband mit einer Schlaufe um die Fusssohlen legen und das Band an dessen Enden halten. Leichte Rücklage einnehmen, die Beine möglichst strecken und anschliessend die Füsse vom Boden anheben und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:**

Rudern: Gebeugter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Mit den Füßen auf das Thera-band stehen und das Band an dessen Enden halten. Die Ellbogen eng am Körper zurückführen, bis die Fäuste ungefähr auf Bauchnabelhöhe und die Arme im rechten Winkel gebeugt sind. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:**

Rumpfrotation: Im Grätschsitz mit leicht gebeugten Beinen das Theraband mit einer Schlaufe um eine Fusssohlen legen und das Band an dessen Enden halten. Den Oberkörper diagonal gegen den Bandzug zur Seite rotieren. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen inkl. Seitenwechsel

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 4



**Beschrieb:**

Crunches: In der Rückenlage Beine anwinkeln, die Füße in die Theraband-Schleife legen und das Band hinter dem Kopf an dessen Enden halten. Den Oberkörper leicht anheben, kurz halten und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 5



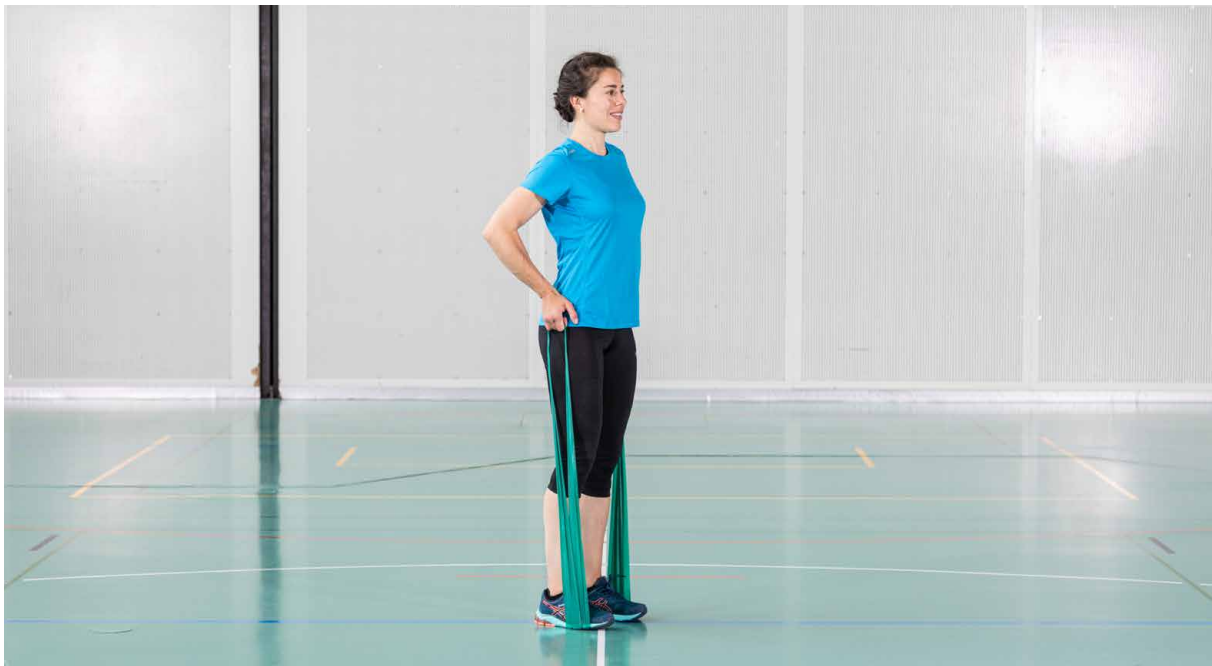
**Beschrieb:**

Butterfly: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Das Theraband mit gebeugten Armen nah am Körper halten. Abwechselnd die Unterarme zur Seite ziehen und wieder vor dem Körper zusammenführen.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION F1/F2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:**

Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Mit den Füßen auf das Theraband stehen und das Band an dessen Enden halten. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen