

Mobilität / Stabilität - PNF (propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Ziele

Die Teilnehmenden...

- fördern ihre individuelle Mobilität intensiv und nehmen ihre Grenzen wahr (Körperwahrnehmung).

Hinweise

- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Ohne erleichtern und erschweren: Übung nach individuellem Ausmass ausführen
- Übungen ohne Hektik und Stress ausführen
- Die körpereigenen Grenzen respektieren

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Einzelne Übungen aus der Quelle: <https://www.mobilesport.ch/de/>
- Ganzheitliches Faszientraining, Dr. Daniel Gärtner, 1. Auflage 2020, emf-Verlag

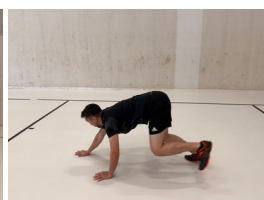
Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
3'	Begrüßung und Infos		
7'	Mobilisieren und bewegen aller Körperteile (kreisend, klein zu gross). <ul style="list-style-type: none"> ● Kopf ● Schultern ● Hände ● Brustkorb ● Becken ● Hüfte ● Knie ● Füße 	Kreis	Musik

10' Fortbewegungsarten im Rechteck ausführen



1 joggen



2 Bärgang
(auf allen Vieren, aber Knie in der Luft)

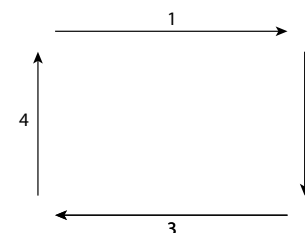


3 Zehenspitzen
(auf den Zehenspitzen gehen mit den Armen über Kopf)



4 Ausfallschritte
vorwärts

Im Viereck



Musik
Evt. Markierung für Viereck
Signal



- Andere Fortbewegungsarten wählen (schnelles Gehen usw.)
+ auf ein Signal hin die Richtung wechseln

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	<p>Begrüssung und Info zum Ablauf Würfeln und zum jeweiligen Posten verschieben, Übung ausführen. Ca. 10 Minuten pro Posten</p> <p>Erklärung PNF-Methode: Die Übungsreihe setzt sich aus vier Schritten zusammen. Idealerweise werden sie 3× hintereinander durchgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schritt 1: Startposition und Dehnposition einnehmen. 10-15 Sekunden statisch halten. ● Schritt 2: CR (= Contract Relax & Stretch). Zielmuskulatur anspannen (8-10 Sek.) und dann lockerlassen (2-3 Sek.) und in individueller Endposition nachdehnen (10 Sek.). ● Schritt 3: AC (= Antagonist Contract & Stretch). Gegenspieler anspannen (8-10 Sek.) und dann lockerlassen (2-3 Sek.) und intensiv nachdehnen (10 Sek.). ● Schritt 4: Rotation. Innen- und Aussenrotation im Oberkörper, am Ende der Rotation statisch halten (5 Sek.) und dann dynamisch schwingen (3-5× nachfedern) 	<p>Farben-Würfel in der Mitte der Halle legen und sechs Posten einrichten Zu Zweit</p>	<p>Farben-Würfel Postenblätter mit Fotos zu den Übungen</p>

Posten 1 - Rot

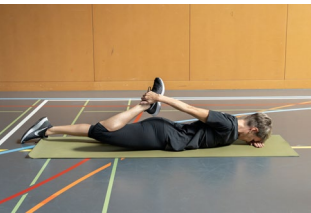
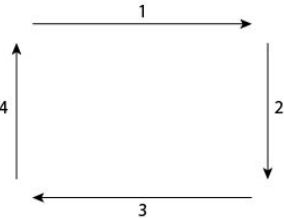
Einbeinige Windmühle (hintere Oberschenkelmuskulatur)

- Schritt 1: Fuss wird auf eine Erhöhung (Kasten, Bänkli, Mattenwagen) gelegt. Das Bein ist gestreckt, das Becken bleibt gerade. Oberkörper gestreckt nach vorne beugen bis Dehnung in der Oberschenkelrückseite spürbar ist.
- Schritt 2: Fuss nach unten drücken, Oberkörper gestreckt nach vorne beugen.
- Schritt 3: Fuss abheben, Oberkörper gestreckt nach vorne beugen.
- Schritt 4: Oberkörper rotieren nach rechts und links.




Kasten
Bänkli
Mattenwagen

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Posten 2 - Blau Der gebeugte Baumstamm (Rücken- und Schultermuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schritt 1: Hände auf Erhöhung (Kasten) legen. Mit den Füßen soweit zurückgehen bis der Kopf zwischen den Armen ist. Der Rücken ist möglichst gestreckt. Die Knie leicht beugen. Die Dehnung ist im Rücken, in den Schultern und/oder an der Oberschenkelrückseite spürbar. ● Schritt 2: Mit den Händen Druck nach unten geben, mit dem Oberkörper tiefer sinken. ● Schritt 3: Hände abheben von der Erhöhung, mit dem Oberkörper tiefer sinken. ● Schritt 4: Eine Hand lösen und abwechselnd unter dem anderen Arm durchschwingen und zur Decke richten. Arm wechseln. 		Kasten
	<p>Posten 3 - Gelb Die Weinrebe (Arm-Brustmuskulatur)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schritt 1: In einer Schrittstellung seitlich zu einer Wand stehen. Rechter Fuss vorne, rechte Hand an der Wand. Ausrichtung so wählen, dass die Hand etwa auf Kopfhöhe hinter der Körperlängsachse liegt und das Becken/der Rumpf gerade nach vorne ausgerichtet sind. Die Dehnung ist spürbar in der Schulter- und Brustmuskulatur. ● Schritt 2: Die Hand stösst die Wand weg, weiter in die Dehnung gehen, indem der Rumpf leicht von der Wand weggedreht wird. ● Schritt 3: Die Hand von der Wand abheben, weiter in die Dehnung gehen, indem der Rumpf leicht von der Wand weggedreht wird. ● Schritt 4: Die Hand lösen und beide Arme seitwärts ausstrecken (zur Wand rotieren). Den vorderen Arm nach oben strecken. 		Wand

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Posten 4 - Grün Die Eidechse (Hüftbeuger) <ul style="list-style-type: none"> • Schritt 1: In Bauchlage einen Fuss zum Gesäss ziehen (mit der Hand). Je nach Beweglichkeit kann ein Tuch oder Seil zur Hilfe genommen werden. • Schritt 2: Den Fuss in die Hand drücken, mit der Hand den Fuss weiter zum Gesäss ziehen. • Schritt 3: Den Fuss loslassen und das Knie vom Boden abheben, Fuss weiter zum Gesäss ziehen. • Schritt 4: Den Fuss loslassen und das Bein zur Seite strecken, Bein beugen und zur Gegenseite rotieren (Knie darf gebeugt werden). 		Matte
	Posten 5 - Schwarz Fortbewegen im Rechteck <ol style="list-style-type: none"> 1 Laufend Wippen/Strecken 2 Äpfel plücken 3 Diagonal berühren Hand Fuss, schwingendes Bein 4 Leichtes joggen 		
	Posten 6 - Weiss Joker: Posten wählen		

Ausklang (8')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Jasskarte Ist es möglich eine Jasskarte fallen zu hören? Signal für Stille ertönt (Wort, Klang, usw.), Leiter/in lässt Jasskarte fallen, Signal : wer hat die Jasskarte gehört? Wiederholen mit anderen Gegenständen.	Kreis 	Jasskarte Weitere Gegenstände Signal für Stille
3'	Abschluss und weitere Informationen		