

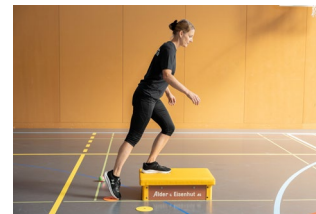
Mobilität / Stabilität - Gleichgewicht mit Landungen

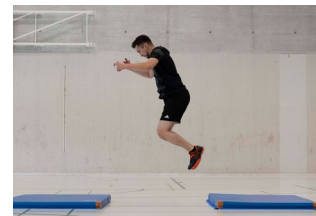
Ziele	Die Teilnehmenden... • erleben ein Gleichgewichtstraining. • setzen Übungen vielseitig um. • festigen Stabilität und Gleichgewicht. • setzen gesundheitsschonende Landeposition um.
Hinweise	• Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität • Rumpf ist immer aktiviert (angespannt) • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	• Mobile Sport 03/22 «Training zur Sturzprävention» • Mobile Sport Monatstitel 01/23 «Agility Based Exercise Training ABET» • Einzelne Übungen aus der Quelle: https://www.mobilesport.ch/de/

Aufwärmen (20')

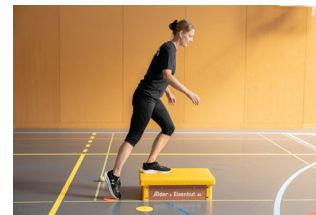
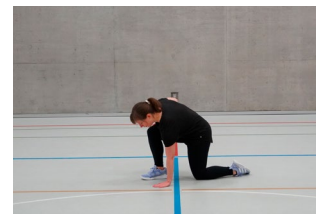
Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Musikstopp In Halle umhergehen, sobald Musik aufhört, sofort zum Stillstand kommen («Musikstopp»)	Frei im Raum	Musik
	+ Tempo erhöhen für schnelleren Schritt + nur auf Linien laufen + Linien «übersteigen» + Rückwärts gehen + Ausfallschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts + Storchenschritte vw, rw + Nachstellschritte seitwärts + Überkreuzen vorwärts, rückwärts, seitwärts + Bei Musikstopp: Zehenstand einnehmen und halten bis Musik fortgesetzt wird + Bei Musikstopp: Ausfallschritt einnehmen und halten bis Musik fortgesetzt wird + Bei Musikstopp: Standwaage einnehmen und halten bis Musik fortgesetzt wird, abwechselnd + Bei Musikstopp: kleiner Sprung vw, rw, sw mit Landung auf beiden Füßen und leichter Hockeposition + Bei Musikstopp: kleiner Sprung mit Landung vw, rw, sw auf einem Fuss, abwechselnd		

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Postenlauf zu Zweit Jeder Posten muss 1x ausgeführt werden, Reihenfolge spielt keine Rolle Nach 15 Minuten erfolgt ein 5' Einschub mit der ganzen Gruppe zum Thema «auf den Boden kommen und wieder aufstehen»	Posten im Raum angeordnet	
	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.		
- + - Anstatt herunterspringen: Absteigen (Step Down) - Absteigen mit Partnerhilfe	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.		Kasten, Bänkli, 7cm Matte, 16er Matte
- + - TN A führt aus TN B unterstützt: durch Anleitung (langsam- tief- Abdruck), zählt Wiederholungen: Rollenwechsel	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 x 10 Wiederholungen pro Bein.		Holzstab

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	- 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		
	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		
	Graben springen Matten hintereinander mit 50cm Abstand aufstellen (Reihe). Beidbeinig von Matte zu Matte springen. Bei der Landung Position 3 Sekunden halten.		7cm Matten
⊖ ⊕	- 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		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	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. 2x 15 Wiederholungen pro Bein Hinweis: Das Gewicht bleibt auf dem Standbein und der Stoffrest gleitet kontinuierlich hin und zurück.		Stoffreste / Teppich
- +	+ Grossen Halbkreis und zurück zur Mitte gleiten		
	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		
	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.		Instabile Unterlagen
- +	- Nur Zuwerfen - grosse Bälle + Auf instabiler Unterlage (Wackelbrett/dicke Matte/gerolltes Pilatesmätteli/...) + Kleine Bälle		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	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.		Kastendeckel, Gegenstände
- +	- Ohne Kastendeckel + Anzahl Berührungen pro Farbe vorgeben + TN B zeigt Gegenstand, Farbe und/oder Fuss visuell an		
	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		
	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/...)	Zu Zweit 	Quadratische Stoffreste (Frottee, Teppich, ...), Matte

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	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.

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Zeitungslesen Alle TN befinden sich an einem Ende des Spielfeldes (Grundlinie). TN A stellt sich am anderen Ende auf. Die TN bewegen sich auf TN A zu, sobald sich dieser umdreht, bleiben alle regungslos stehen. Wer aus dem Gleichgewicht fällt muss zurück zur Grundlinie		
⊖ ⊕	+ Verschiedene Fortbewegungsarten + Einbeinig hüpfen + Bälle halten, aufwerfen oder prellen		
5'	Abschluss und weitere Informationen		