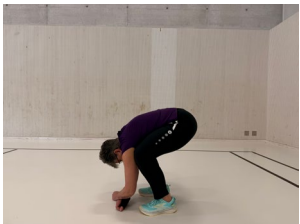


Mobilität / Stabilität – Faszientraining 2, ohne Geräte

Ziele	Die Teilnehmenden... • erleben ein Ganzkörpertraining, in dem die Faszien in verschiedenen Dimensionen trainiert werden. • erfahren Freude und Spass durch Bewegung. • setzen Übungen vielseitig um. • verbessern spürbar und nachhaltig die Mobilität des Körpers und die Elastizität des Bindegewebes.
Hinweise	• Langsam anfangen und bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten • Atmung: Achte auf eine tiefe und gleichmässige Atmung während der Übungen • Faszienübungen können zu Beginn unangenehm sein • Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen • Schwitzen ist erwünscht • Erleichtern ➖ / Erschweren ➕
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	• Einzelne Übungen aus der Quelle Mobile Sport ◦ Entspannungspfad: Körper abklopfen und aktivieren » mobilesport.ch • Einzelne Übungen aus der Quelle: ◦ Faszientraining ohne Geräte comuvo Blog Faszientraining ohne Geräte comuvo Blog ◦ Faszientraining: 8 Übungen für elastische Faszien gesundheit.de • Brinkmann, K. (2019): 50 Workouts – Beweglichkeit: Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen. riva: München (Medientipp: 50 Workouts – Beweglichkeit – Dehnen, schwingen und rollen – die besten Übungsreihen » mobilesport.ch)

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüssung und Infos		
10'	Faszien Warm-up im Kreis Katzenschritte Einen grossen Schritt nach vorne machen und dabei auf eine weiche Abrollbewegung des Fusses achten (Katzenschritte). Beide Arme in Richtung Decke nach oben schwingen. Beide Bewegungen nun federnd und dynamisch 10× pro Seite ausführen. Anschließend mit jedem Bein 10× einen seitlichen Ausfallschritt machen und dabei die Arme ebenfalls in Richtung Decke schwingen.	   	Musik
	Äpfel pflücken Hüftbreiter, aufrechter Stand. Abwechselnd mit den Händen in die Luft nach oben greifen. Der Blick ist nach oben gerichtet. Länge im seitlichen Rumpf spüren. 30× wiederholen.		
	Side Stretch Den rechten Fuss über den linken kreuzen. Den linken Arm nach oben strecken und in eine Seitbeuge nach rechts kommen. Kleine, wippende Bewegungen ausführen (30×) und danach die Seite wechseln. Faszientraining comuvo Blog		
	Multi-Twist Aus dem Stand einen kleinen Schritt mit rechts diagonal nach vorne machen. Die Arme nach oben strecken und in eine leichte Drehung nach rechts ausführen. Die Atmung kann die Bewegung unterstützen (Ausatmung = mehr in die Rotation bewegen). Bewegung leicht wippend ausführen (15×). Seitenwechsel.		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Armschwünge Hüftbreiter, aufrechter Stand. Die Arme pendeln locker neben dem Körper nach vorne und hinten. Die Bewegung stetig vergrössern bis die Arme zur Decke und weit nach hinten schwingen. Der Körper geht mit der Bewegung mit (Körperstreckung mit Armen über Kopf, Körper runden beim Armschwung nach hinten unten). Ca. 2 Min. ausführen. Faszienübung 2: Armschwünge		
	In den Hund laufen Wenn der Oberkörper bei den Armschwüngen nach unten zeigt, Hände auf dem Boden platzieren und in eine Brettposition laufen. Gesäss nach hinten oben schieben. Blick zu den Knien. Mit den Füßen an Ort laufen und die Ferse abwechselnd zum Boden drücken. 30x wiederholen.		
	Wirbelschlange Knie senken und in einen Vierfüßler kommen. Die Wirbelsäule in alle möglichen Richtungen bewegen. 2 Min. frei bewegen.		
	Rückenwippe Füße aufstellen und Gewicht auf die Füße verlagern, um aufstehen zu können. Der Oberkörper hängen lassen. Den Nacken lockerlassen. Die Arme hängen Richtung Boden und der Rücken, sowie die Oberschenkelrückseite werden auseinandergezogen. Leicht wippen oder federn (30×). Danach Wirbel für Wirbel aufrollen und im Stand Stabilität wiederfinden.		

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Seilspringen mit Musikstopp Freies Seilspringen im Raum. Bei Musikstopp wird eine Zusatzaufgabe durch die Leiterperson instruiert und durch die TN ausgeführt. ● Seilspringen an Ort (doppelt, beide Füße synchron) ● Arme kreuzen während dem Seilspringen ● Füße öffnen und schliessen während Seilspringen (Hampelmensch) ● Rückwärts Seilspringen ● Twisten ● Doppelt überspringen	Frei im Raum 	1 Springseil pro Person Musik
10'	Seilspringen zu zweit TN finden Formen wie sie zu zweit mit einem oder zwei Seilen springen können. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nach ca. 5 Min. zeigt jede Zweiergruppe eine Variante vor.	Frei im Raum Zu Zweit 	1 Springseil pro Person
10'	Seilspringen im Kreis Die Hälfte der Gruppe (G1) bildet einen Kreis und hält die Seile zwischen den Personen. Die andere Hälfte der Gruppe (G2) steht zwischen den «seilhaltenden» Personen. G1 versucht die Seile gemeinsam zu schwingen, damit G2 Seilspringen kann. Wechsel der Rollen.	Im Kreis 	1 Springseil pro zwei Personen
- +	+ Seile synchron schwingen und die anderen versuchen rein- und rauszuspringen oder unter den Seilen hindurch zu laufen. + kreative Varianten fürs Seilspringen in der Gruppe finden		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
10'	Übungsablauf mit Seil Seil vierteln und mit beiden Händen an den Enden fassen. - Seil über Kopf führen («Hochhalte») und gleichzeitig in eine Sitzposition bewegen (Gesäss nach hinten, Stuhl). Wieder zurück in den Stand und Arme nach unten führen. Das Seil macht eine halbrunde Bewegung nach vorne oben und unten. 20× wiederholen. - Seil über Kopf gestreckt halten und den Rumpf nach rechts und links rotieren. Das Becken bleibt nach vorne ausgerichtet. 30× drehen. - Seil zur Seite neigen und über die Seite und vorne unten auf der anderen Seite wieder hochschwingen. Seite wechseln und 10× wiederholen. - Seil von über dem Kopf hinter den Kopf senken. Ellbogen ziehen nach unten und Brust wird geöffnet. Wieder nach oben strecken. 20× wiederholen. Seil halbieren und mit beiden Händen an den Enden fassen. - Ausfallschritt und Seil im Nacken zwischen den Händen spannen. Mit dem Körper auf beide Seiten rotieren (20×) und die Spannung des Seils halten. Beinwechsel. - Grätschstand einnehmen und das gespannte Seil im Nacken halten. Mit der rechten Hand Richtung Boden bewegen und die linke Hand zur Decke richten. Wechseln. 20× wiederholen.	Im Kreis    	1 Springseil pro Person

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
7'	Körper abklopfen und entspannen Mit lockerer Faust den Körper abklopfen. - Bei der linken Schulter mit der rechten Hand an der Innenseite des linken Armes entlang hinunter und an der Aussenseite entlang wieder hoch klopfen. Nach 3 Wiederholungen Seitenwechsel. - Bei der linken Gesässhälfte beginnen und an der Hinterseite hin unter, Aussenseite hoch, Vorderseite runter und Innenseite wieder hoch bis zum Bauch klopfen. Nach 3 Wiederholungen Seitenwechsel. Zu zweit: Beim Nacken mit beiden Händen bis zu den Schultern klopfen. Wieder zurück und den ganze Rücken nach unten und wieder hoch. Mit offener Hand den Rücken fest ausstreichen. Rollenwechsel.	 	zur Postenkarte (pdf)
3'	Abschluss und weitere Informationen		