

Sicher durch den Winter

LEKTION D2 MIT BALANCE PAD



LEKTION D2 MODULBLOCK 1

Thema

Gleichgewicht

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

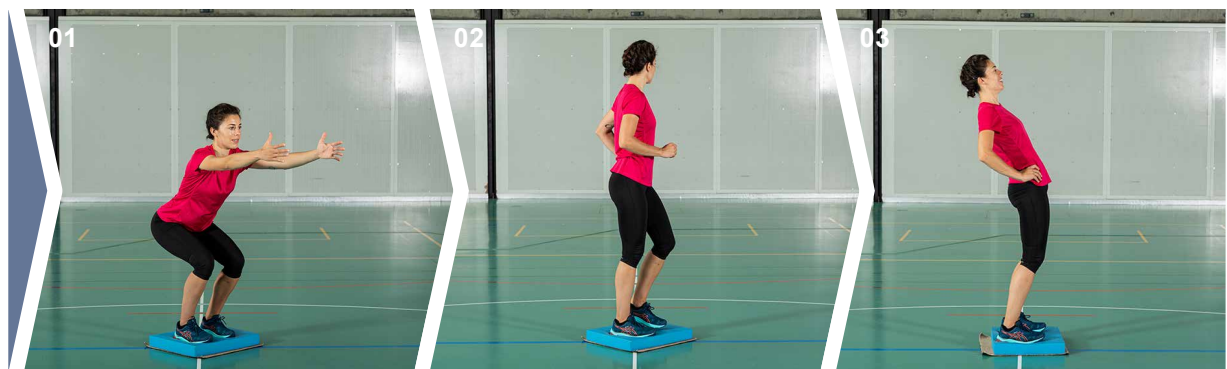
1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.

Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION D2 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im normalen Stand auf dem Balance Pad stehen, wobei die Knie gebeugt und wieder gestreckt werden. Die Knie nicht über die Zehenspitzen führen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren und gleichzeitig um die eigene Achse drehen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im normalen Stand auf dem Balance Pad stehen, wobei das Körpergewicht nach vorne/ rechts/hinten/links verlagert wird.

LEKTION D2 MODULBLOCK 2

Thema

Standsicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.

Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION D2 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im normalen Stand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd ein Bein nach vorne kicken.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd mit der Fussspitze seitlich auf den Boden und auf das Balance Pad tippen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd das Knie auf Hüfthöhe anheben und mit der Fussspitze auf das Balance Pad tippen.

LEKTION D2 MODULBLOCK 3

Thema

Standsicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.

Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

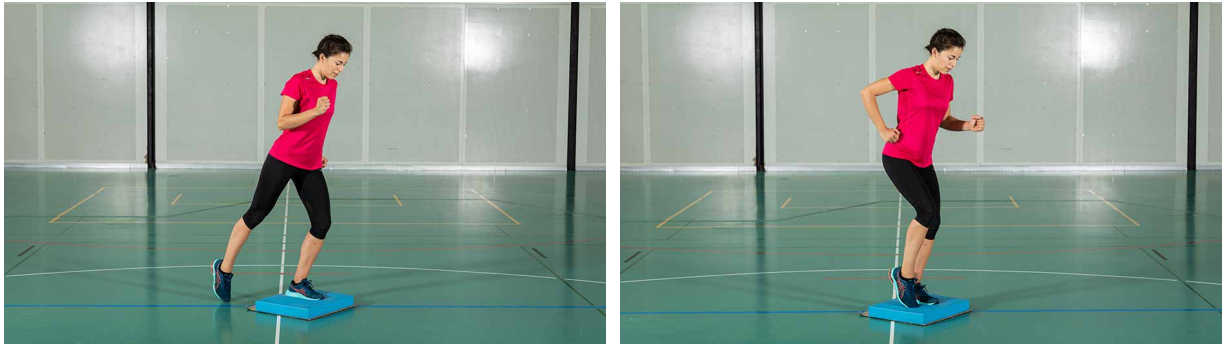
Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

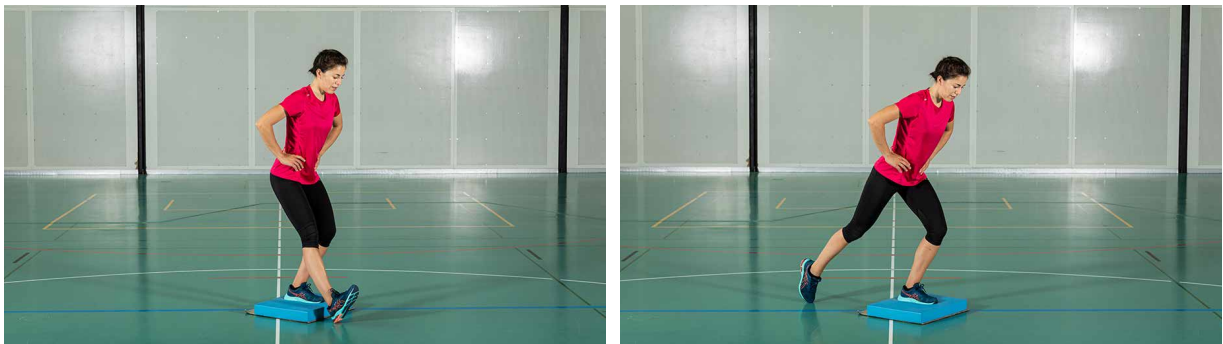
LEKTION D2 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd mit der Fussspitze hinten auf den Boden und auf das Balance Pad tippen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand auf dem Balance Pad stehen und abwechselnd mit der Ferse vorne und mit der Fussspitze hinten auf den Boden tippen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: An Ort und Stelle drei aktive Schritte auf dem Balance Pad ausführen und abwechselnd nach jedem dritten Schritt auf einem Bein stehen bleiben und das Gleichgewicht finden.

LEKTION D2 MODULBLOCK 4

Thema

Stabilität/Reaktion

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält ein Balance Pad und einen Tennisball.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.

Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

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

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION D2 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



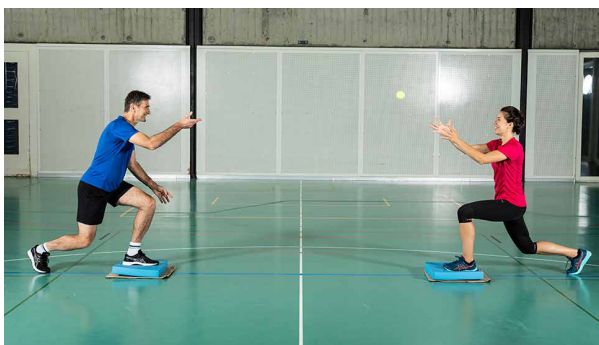
Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren und gleichzeitig mit beiden Händen den Tennisball auf den Boden prellen und wieder fangen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: An Ort und Stelle auf dem Balance Pad marschieren und gleichzeitig mit einer Hand den Tennisball auf den Boden prellen und wieder fangen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Ausfallschritt, vorderes Bein auf dem Balance Pad, werfen sich die Partner einen Tennisball abwechselnd zu.

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Alle Übungen können auch an der Wand durchgeführt werden, damit die Sicherheit gewährleistet werden kann.

Material

1 Balance Pad oder andere Matte (z. B. dünne Turnmatte, gefaltete Gymnastikmatte) pro Person.
Vorsicht: Beim Balance Pad besteht Rutschgefahr. Es wird empfohlen, eine dünne Matte oder eine Gymnastikmatte darunter zu legen.

Hinweis

Die Knie bei den Kniebeugen nicht über die Zehenspitzen führen. Kontrollierte Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung) durchgeführt werden.

Übungen



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

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



Beschrieb:

Kniebeugen im Ausfallschritt erste Seite: Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere Bein auf dem Balance Pad steht. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Kniebeugen im Ausfallschritt zweite Seite: Im Ausfallschritt stehen, wobei das vordere Bein auf dem Balance Pad steht. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Oberkörperrotation: Gebeugter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Arme seitlich ausstrecken und abwechselnd den Oberkörper langsam zur Seite rotieren. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie beugen, das Gesäss nach hinten unten führen und Position 2 Sek. halten. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



Beschrieb:

Wadenheben: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Fersen anheben und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION D2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Einbeinstand: Auf einem Bein das Gleichgewicht finden und das Knie auf Hüfthöhe anheben. Mit den Armen die Position ausbalancieren und Position halten.

→ Pro Seite 1 Min. halten