



Mobilität/Stabilität - Flow untere Extremitäten

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die unteren Extremitäten.
- führen Übungen für die Verbesserung von Mobilität und Stabilität der unteren Extremitäten aus.
- verbessern die Elastizität mit verschiedenen Sprungformen.
- erfahren Freude und Spass durch Bewegung.

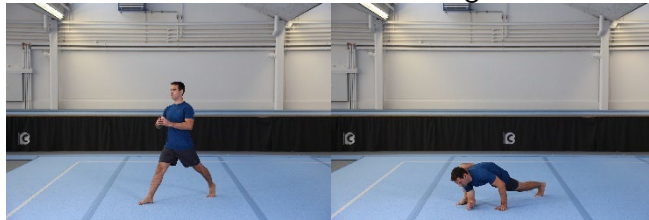
Hinweise

- Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität, Ausrichtung des Beckens
- Rumpf ist immer aktiviert (angespannt)
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Schwitzen ist erwünscht
- Erleichtern  / Erschweren 
- Core Performance, Mark Verstegen und Pete Williams, Riva-Verlag

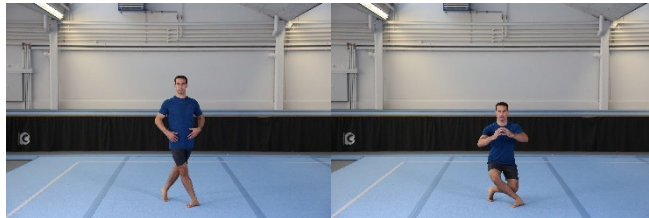
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

Aufwärmen (15')

| Dauer | Inhalt | Organisation/Skizze/Bild | Material |
|-------|---|--------------------------|----------|
| 5' | Begrüßung und Infos | | |
| 10' | Movement prep untere Extremitäten: <ul style="list-style-type: none"> o Ausfallschritt nach vorne / Ellbogen zum Fuss, 1x rechts, 1x links o Gekreuzter Ausfallschritt, einmal rechts, einmal links o Seitlicher Ausfallschritt | Im Kreis, zur Kreismitte | Musik |



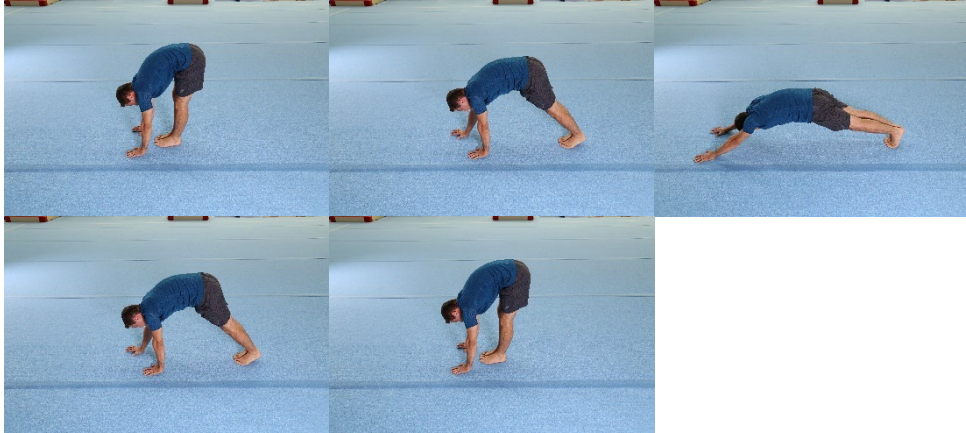
- o Gekreuzter Ausfallschritt, einmal rechts, einmal links



- o Seitlicher Ausfallschritt



- Handlauf nach innen



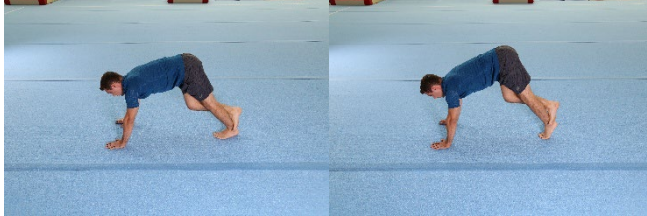
- Standwaage 5x senken und wieder aufrichten pro Seite



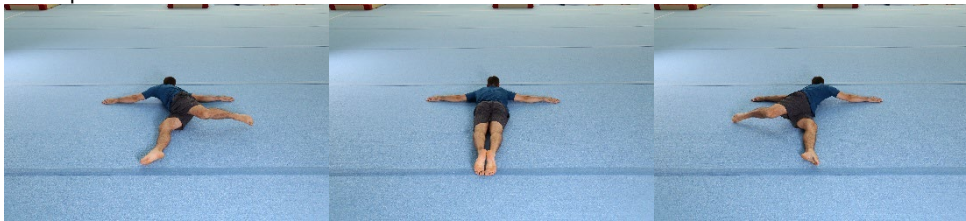
- Dehnung aus der Sumo-Hocke 5x wiederholen



- Wadendehnung



- Skorpion



- Hüftrollen



- Rollen zum Stand

Dieser Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.

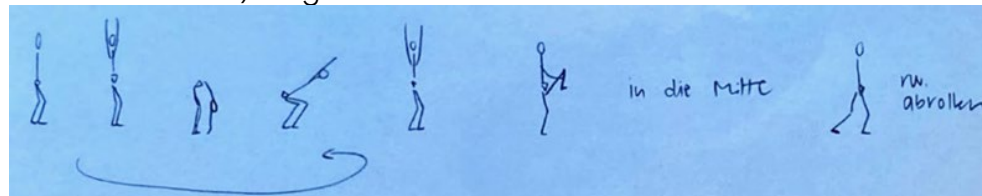
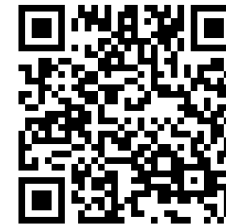
Hauptteil (35')

| Dauer | Inhalt | Organisation/Skizze/Bild | Material |
|-------|---------------------------|--------------------------|----------|
| 20' | Flows untere Extremitäten | Frontal | Musik |

Die Abläufe beliebig oft wiederholen oder zusammenhängend durchführen.

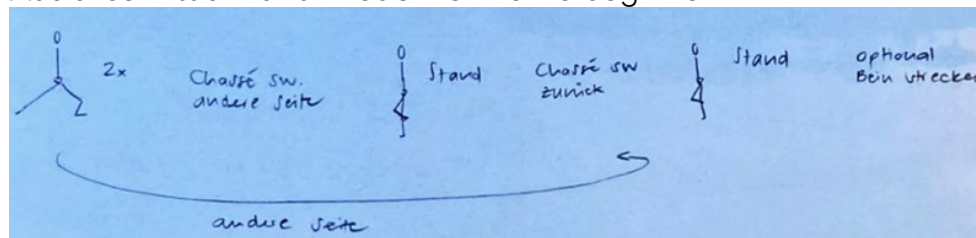
Ablauf 1:

- Aus dem Stand Arme über die Seiten nach oben über Kopf führen
- Arme über die Seiten nach unten und gleichzeitig Oberkörper senken
- Arme über vorne neben die Ohren führen und Gesäss nach hinten (Stuhlposition)
- Langsam aufrichten
- Bein nach oben zur Brust ziehen und kurz halten
- Schritt nach vorne und Bein wechseln
- Beliebige wiederholen bevor wieder die Ausgangsposition durch Rückwärtsgehen mit bewusstem Abrollen der Füße (von den Zehen zur Ferse) eingenommen wird

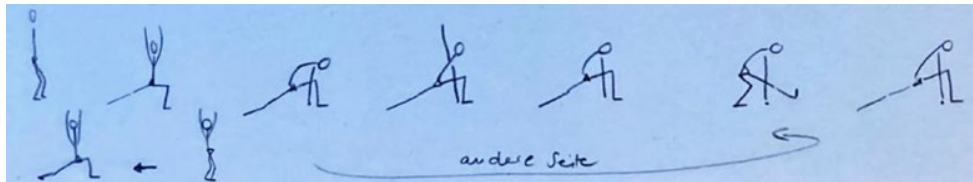


Ablauf 2:

- Aus dem Stand in einen Grätschstand wechseln
- Rechtes Knie beugen und Gesäss nach hinten schieben
- Wechsel
- Chassé (Nachstellschritt) nach rechts
- Stand auf rechtem Bein, linker Fuss neben rechtem Knie platzieren (Option Bein strecken)
- Chassé nach links
- Stand auf linkem Bein, rechter Fuss neben linkem Knie platzieren (Option Bein strecken)
- Ausfallschritt sw. und wieder von vorne beginnen

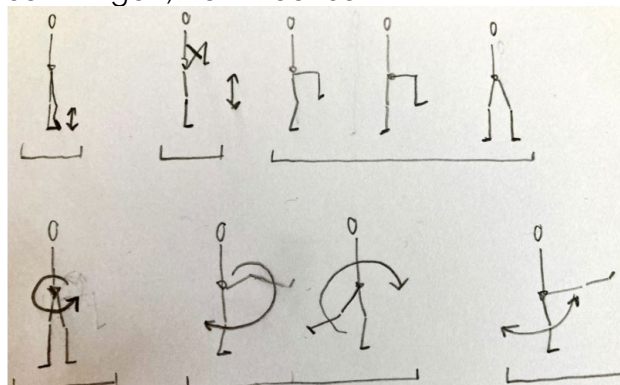

Ablauf 3:

- Aus dem Stand ein Ausfallschritt nach hinten ausführen (mit rechts), Arme über Kopf heben
- Beide Hände neben den vorderen Fuss platzieren
- Rechte Hand stützt und linke Hand wird zur Decke gestreckt
- Wieder zurück und hinteres Knie beugen, um vorderes linkes Bein zu strecken
- Gewicht nach vorne schieben und Arme über Kopf heben
- Schritt nach vorne in Standposition



Ablauf 4:

- Im Stand abwechselnd Fersen heben
- Aus dem Stand, Knie abwechselnd nach oben zur Brust ziehen und kurz mit den Händen halten
- Abwechselnd Knie bis auf Hüfte heben, ohne halten, und nach aussen drehen, Fuss am Boden abstellen und in eine kleine Grätsche gehen
- Im Stand Hüfte mehrmals in eine Richtung kreisen, Richtungswechsel
- Auf ein Bein stehen und mit dem anderen Bein mehrmals einen grossen Schritt in der Luft ausführen, Beinwechsel
- Auf ein Bein stehen und mit dem anderen Bein mehrmals schwingen, Beinwechsel



15'

Elastizitäts-Rechteck:

4 Fortbewegungsarten (Sprungformen) im Rechteck. Die TN starten irgendwo und bewegen sich auf dem Rechteck, um die vorgesehene Aufgabe auszuführen. Qualität vor Quantität!

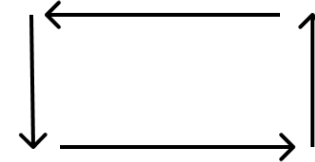
- Linie seitlich überspringen (mit beiden Füßen gleichzeitig)
+ Linie seitlich mit einem Fuss überspringen und wieder zurück (in der Mitte Fuss wechseln)
- Grätschsprung: Ausfallschritt rechter Fuss vorne, Knie beugen und explosiv abspringen, landen in Ausfallschritt-Ausgangsposition, Ausfallschritt mit linkem Fuss vorne und wiederholen
- Weiter Seitsprung: Sprung so weit wie möglich zur Seite, ausbalanciert landen, Fusswechsel zur anderen Seite
- Sprung aus den Sprunggelenken: Abstossen vom Boden, indem Sprunggelenke gestreckt werden und die Fussballen vom Boden abdrücken, Beine sind gestreckt, Landung minimal abfedern (Knie beugen)



Kann auch abwechselnd rechts, links ausgeführt werden


Die Aufgaben können auch zu zweit durchgeführt werden. TN A führt aus und TN B gibt Rückmeldungen zur Ausführung. Wechsel nach Absolvierung einer Runde.

Im Rechteck



Karten mit kurzer Instruktion zum Auflegen
Evtl. Markierungen für Rechteck

Ausklang (10')

| Dauer | Inhalt | Organisation/Skizze/Bild | Material |
|-------|--|--|--------------------------------|
| 5' | Oberschenkelrückseite Sitzend auf dem Boden den Tennisball unter den Oberschenkeln platzieren. Mit den Händen vom Boden abstützen und die Beine gerade in der Luft halten. Den Bauch dabei anspannen. Anschliessend vom Po bis zu den Knien langsam über die Faszienrolle bewegen. | Kreis  | Tennisball pro Person Musik |
| 5' | Abschluss und weitere Informationen | | |