

Stationskarten



Arme strecken in Rückenlage mit Thera-Band®

Arme strecken über Kopf mit Thera-Band®

Bizeps-Curls mit dem Thera-Band®

Dips

Gymnastikball zu den Knien rollen

Liegestütz im Knien

Medizinball kopfüber ablegen

Abduktorentraining in Seitenlage

Adduktorentraining in Seitenlage

Ausfallschritte

Kniebeuge

Kniestand, Bein anhocken und wegstrecken

Bauchpresse am Gymnastikball

Diagonale Bauchpresse am Gymnastikball

Hip Lifts

Scheibenwischer mit gebeugten Beinen

Flexi-Bar®: senkrecht

Rumpfheben in Bauchlage

Rumpfheben in Bauchlage mit Ball

Seitstütz rechts/links

Flexi-Bar®: einhändig, seitlich

Rückenhacker

Schultern öffnen mit Thera-Band®

Seitheben mit Thera-Band®

Unterarmschiene mit Thera-Band®

Beinheben im Vierfüßlerstand

Brücke

Brücke – Bein heben

Latzüge mit dem Thera-Band®

Laufen in Liegestützposition

Unterarmstütz

Unterarmstütz auf dem Minitrampolin

Unterarmstütz – Arm und Bein wegstrecken

Walken auf dem Minitrampolin

Schattenboxen

Knie heben auf dem Gymnastikball

Seitliches Rumpfneigen mit Thera-Band®

Arme strecken in Rückenlage mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Rückenlage, Fersen aufstellen.

Thera-Band® liegt unter den Schultern, Arme sind geöffnet.

Thera-Band® ist um die Hände gewickelt und in Vorspannung.

Ausführung: Arme strecken gerade nach oben, 90° zum Körper.

Arme strecken über Kopf mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Beine schulterbreit auseinander, rechtes Bein auf das Band.
Rechte Hand fasst das Band.
Arm ist gebeugt und Oberarm zeigt senkrecht nach oben.

Ausführung: Arm strecken.

Biceps-Curls mit dem Thera-Band®



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Füße parallel und mittig auf das Band.
Arme zeigen nach vorne, Ellenbogen am Körper.

Ausführung: Unterarme beugen, Hände zu den Schultern.
Rhythmus: 1,2 rauf, 3,4 runter.

Dips



Ausgangsposition: Mit Händen auf Stuhlkante stützen.
Finger zeigen nach vorn.
Beine schulterbreit, angewinkelt aufstellen.

Ausführung: Arme beugen und strecken.
Körperposition halten, Ellenbogen zeigen nach hinten.

Gymnastikball zu den Knien rollen



Ausgangsposition: Rückenlage, Füße fest auf den Boden, Beine anwinkeln, Gymnastikball ruht auf dem Bauch.

Ausführung: Gymnastikball über die Oberschenkel zu den Knien rollen.
Bauch dabei anspannen.
Oberkörper leicht anheben.

Liegestütz im Knien



Ausgangsposition: Kniend in Liegestützposition, Füße überkreuzen.
Hände schulterbreit auseinander.
Hüfte gestreckt. Blick zum Boden.

Ausführung: Arme beugen.
Körper Richtung Boden senken und Arme wieder strecken.
Leichte Beugung der Arme beibehalten.

Medizinball kopfüber ablegen



Ausgangsposition: Rückenlage. Beine anheben. Füße überkreuzen.
Medizinball mit beiden Händen fassen.
Arme sind gestreckt und liegen hinter dem Kopf am Boden.

Ausführung: Schulterblätter, Kopf und Arme vom Boden abheben.
Kurz halten und wieder ablegen.

Abduktorentraining in Seitenlage



Ausgangsposition: Seitenlage. Beine übereinander legen.
Kopf auf den unteren Arm legen.

Ausführung: Oberes Bein anheben und wieder senken.

Adduktorentaining in Seitenlage



Ausgangsposition: Seitenlage. Oberes Bein vor dem unteren auf den Boden legen.
Kopf auf den unteren Arm legen.

Ausführung: Unteres Bein anheben und wieder senken.

Ausfallschritte



Ausgangsposition: Schrittstellung, Beine leicht gebeugt. Füße zeigen nach vorne.
Hintere Ferse leicht heben.

Ausführung: Knie des hinteren Beines Richtung Boden führen und wieder aufrichten.
Rücken gerade lassen.

Kniebeuge



Ausgangsposition: Hüftbreiter lockerer Stand.
Füße zeigen leicht nach außen. Fersen am Boden.
Oberkörper aufrecht halten. Blick nach vorn.

Ausführung: Beine beugen und wieder strecken.
Rücken gerade.

Kniestand, Bein anhocken und wegstrecken



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Hände unter den Schultern, Ellenbogen leicht gebeugt.
Knie unter der Hüfte.

Ausführung: Diagonal ein Arm und ein Bein strecken.
Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen
und wieder strecken.

Bauchpresse am Gymnastikball



Ausgangsposition: Rückenlage, Ferse/Unterschenkel auf den Ball (90°-Winkel).
Unterer Rücken bleibt am Boden.
Hände an die Schläfe, Blick zur Decke.

Ausführung: Schultern und oberen Rücken einrollen und wieder absenken.
Beim Absenken Schultern und Kopf nicht vollständig ablegen.

Diagonale Bauchpresse am Gymnastikball



Ausgangsposition: Rückenlage, Ferse/Unterschenkel auf den Ball (90°-Winkel).
Unterer Rücken bleibt am Boden.
Hände an die Schläfe, Blick zur Decke.

Ausführung: Schultern und oberen Rücken anheben.
In der Schulterachse rotieren.
Ellenbogen in Richtung des diagonalen Knies.

Hip Lifts



Ausgangsposition: Rückenlage. Beine werden senkrecht zur Decke gestreckt.
Beine können leicht gewinkelt sein.
Fußsohlen horizontal.

Ausführung: Becken anheben und wieder senken.
Fersen ziehen zur Decke.
Oberkörper bleibt am Boden.

Scheibenwischer mit gebeugten Beinen



Ausgangsposition: Rückenlage. Beine 90° gebeugt in der Luft.
Arme liegen seitlich am Körper, Hände stabilisieren den Lendenwirbelbereich.

Ausführung: Beine abwechselnd nach rechts und links zum Boden führen.
Schultergürtel bleibt am Boden.

Flexi-Bar®: senkrecht



Ausgangsposition: Stabiler Stand, Füße leicht nach außen gedreht.
Knie leicht gebeugt.
Flexi-Bar® mit beiden Händen mittig greifen.
Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Ausführung: Flexi-Bar® zum Schwingen bringen.

Rumpfheben in Bauchlage



Ausgangsposition: Bauchlage, Zehen aufstellen.
Hände auf den unteren Rücken legen.

Ausführung: Oberkörper leicht anheben.
Blick Richtung Boden.

Rumpfheben in Bauchlage mit Ball



Ausgangsposition: Bauchlage, Zehen aufstellen.
Ball in beiden Händen vor dem Kopf halten.

Ausführung: Oberkörper anheben.
Blick Richtung Boden.

Seitstütz rechts/links



Ausgangsposition: Seitenlage, auf den Unterarm stützen.
Ellenbogen befindet sich in Höhe der Schulter.

Ausführung: Hüfte anheben. Der Körper bildet eine Linie.
Auf Fuß und Arm stützen.

Flexi-Bar®: einhändig, seitlich



Ausgangsposition: Stabiler Stand, Füße leicht nach außen gedreht.
Knie leicht gebeugt.
Flexi-Bar® mit einer Hand mittig greifen.

Ausführung: Flexi-Bar® zum Schwingen bringen.

Rückenhacker



Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand. Knie sind leicht gebeugt.
Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie.
Arme in Verlängerung des Rückens nach oben strecken.
Handflächen zeigen zueinander.

Ausführung: Mit den Armen kleine Bewegungen ausführen.

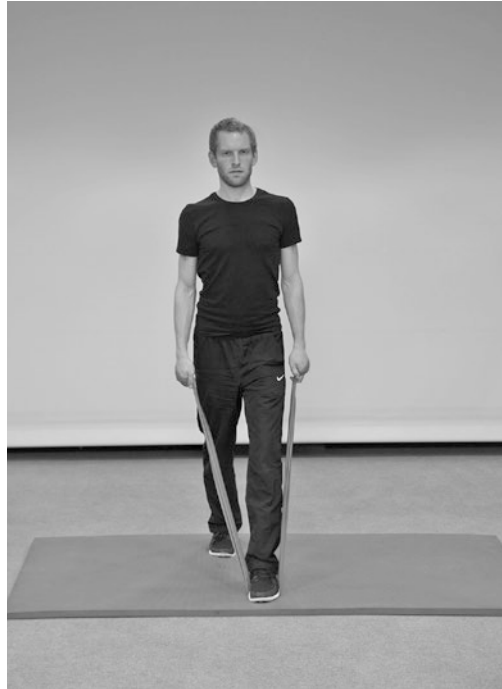
Schultern öffnen mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand. Band vor der Hüfte um die Hände legen.
Ellenbogen am Körper.

Ausführung: Unterarme nach außen bewegen.
Brustkorb richtet sich auf.

Seitheben mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Schrittstellung, aufrechter Stand.
Vorderen Fuß mittig auf das Band stellen.
Arme seitlich vom Körper.

Ausführung: Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben und senken.
Ellenbogen sind leicht gewinkelt. Rücken bleibt gerade.
Langsame, kontrollierte Bewegungen.

Unterarmschiene mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Mittiger hüftbreiter Stand auf dem Thera-Band®,
Ende des Bandes um die Hände wickeln, Ellenbogen am Körper.

Ausführung: Unterarme parallel und eng am Körper anliegend nach oben führen.

Beinheben im Vierfüßlerstand



Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Ellenbogen unter den Schultern.
Knie unter der Hüfte. Zehen aufgestellt.

Ausführung: Ein Bein nach oben anwinkeln.
Angewinkeltes Bein Richtung Decke bewegen.

Brücke



Ausgangsposition: Rückenlage. Beine aufstellen.
Arme liegen seitlich neben dem Körper.

Ausführung: Becken anheben, bis die Hüfte gestreckt ist, und halten.

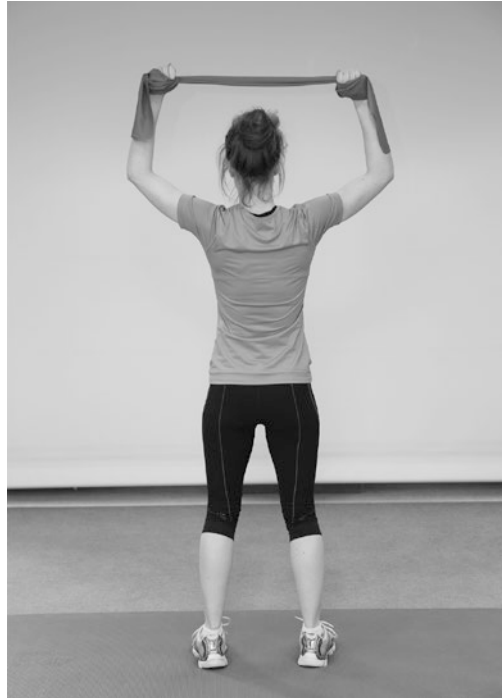
Brücke – Bein heben



Ausgangsposition: Rückenlage. Beine aufstellen.
Arme an die Seite.

Ausführung: Becken anheben, bis die Hüfte gestreckt ist.
Ein Bein strecken.
Oberschenkel bleiben auf einer Linie.

Latzüge mit dem Thera-Band®



Ausgangsposition: Beine hüftbreit.
Band schulterbreit über dem Kopf.

Ausführung: Ellenbogen nach unten ziehen.
Dabei Thera-Band® hinter dem Kopf Richtung Schultern ziehen.
Rücken bleibt gerade.

Laufen in Liegestützposition



Ausgangsposition: Liegestützposition. Beine sind gegrätscht.
Hände unter den Schultern.
Blick Richtung Boden.

Ausführung: Beine wechselseitig nach vorne ziehen.
Füße vorne abstellen und wieder nach hinten ziehen.

Unterarmstütz



Ausgangsposition: Vom Vierfüßlerstand aus in den Unterarmstütz kommen.

Ausführung: Auf Fußspitzen und ganzem Unterarm abstützen.
Kopf, Körper und Beine bilden eine Linie.
Ganzkörperspannung. Blick zum Boden.

Unterarmstütz auf dem Minitrampolin



Ausgangsposition: Vom Vierfüßlerstand aus in den Unterarmstütz kommen.

Ausführung: Unterarme auf dem Minitrampolin ablegen.
Auf Fußspitzen und ganzem Unterarm abstützen.
Kopf, Körper und Beine bilden eine Linie.
Ganzkörperspannung. Blick zum Boden.

Unterarmstütz – Arm und Bein wegstrecken



Ausgangsposition: Vom Vierfüßlerstand aus in den Unterarmstütz kommen.

Ausführung: Diagonal einen Fuß und einen Arm vom Boden lösen.
Anderen Fuß und Unterarm am Boden abstützen.
Kopf, Körper, gestrecktes Bein und gestreckter Arm bilden eine Linie.

Walken auf dem Minitrampolin



Ausgangsposition: Auf das Trampolin stellen.

Ausführung: Locker walken.
Arme dabei mitnehmen.

Schattenboxen



Ausgangsposition: Schrittstellung, Oberkörper aufrecht.
Arme angewinkelt, Hände zur Faust.
Unterarm in Höhe des Kopfes.

Ausführung: Abwechselnd nach vorne boxen,
Füße tänzeln. Schultern und Hüfte mitdrehen.

Knie heben auf dem Gymnastikball



Ausgangsposition: Mit leicht gegrätschten Beinen auf dem Ball sitzen.
Stabiler Sitz.

Ausführung: Knie abwechselnd nach oben ziehen.
Oberkörper aktiv nach oben schieben.
Ganzkörperspannung.

Seitliches Rumpfneigen mit Thera-Band®



Ausgangsposition: Rechter Fuß steht auf einem Ende des Thera-Bandes®.
Ellenbogen am Körper. Band straffen.

Ausführung: Arm seitlich nach oben führen.
Oberkörper wird leicht zur Seite gebeugt.
Rotation im Oberkörper vermeiden.