

SUVA „Basics“

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Coaching
10 (W)	<p><u>Stabilisation Rumpf vorne</u></p> <p>Legen Sie sich auf den Rücken. Halten Sie die Füße flach am Boden. Knie und Füße sind hüftbreit auseinander. Bauen Sie die Körperspannung auf.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Richten Sie sich mit gestreckter Brust auf, bis Sie in die sitzende Position gelangen. Atmen Sie dabei aus. · Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei ein. · Körperspannung immer aufrechterhalten. · 10 Wiederholungen <p>Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Knie und Füße geschlossen halten</p>		
10 (W)	<p><u>Stabilisation Rumpf hinten</u></p> <p>Legen Sie sich flach auf den Bauch. Die Fussspitzen sind am Boden aufgestellt. Bauen Sie die Körperspannung auf und spannen Sie besonders die Gesässmuskeln an. Halten Sie die Arme rechtwinklig zum Oberkörper. Der Kopf bildet eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Bewegen Sie den Oberkörper langsam (nicht mit Schwung) nach oben. Atmen Sie dabei aus. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Den Kopf nicht in den Nacken drücken. · Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung, jedoch ohne die Unterlage zu berühren. Atmen Sie dabei ein. · 10 Wiederholungen <p>Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie Knie und Füße geschlossen halten</p>		

10
(W)

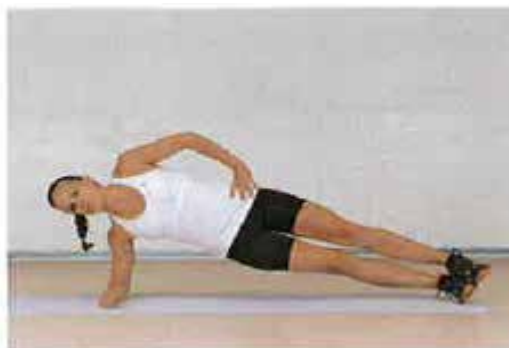
Stabilisation Rumpf seitlich

Legen Sie sich auf den Boden und nehmen Sie Seitenlage ein. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Stützen Sie sich mit dem bodennahen Arm auf, wobei der Ellbogen direkt unter der Schulter positioniert ist. Drücken Sie den Körper in den seitlichen Unterarmstütz hoch und halten Sie diese Position mit der Körperspannung.
Der Kopf bildet eine natürliche Verlängerung der Wirbelsäule. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus. Die Schulter darf nicht einknicken. Gehen Sie nach 20 Sekunden in die Ausgangsstellung und wechseln Sie die Seite.

- 10 Wiederholungen pro Seite

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie den Körper hochdrücken und wieder sinken lassen, jedoch ohne den Boden zu berühren. Oder Sie halten den Unterarmstütz und spreizen das obere Bein 10-mal ab.



10
(W)

Stabilisation Beinachse / Kräftigung Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie die Füße parallel und hüftbreit auseinander. Beugen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Beugen Sie die Knie langsam bis zu einem Winkel von 90°, indem Sie das Gesäss nach unten führen. Atmen Sie dabei ein. Die Knie bleiben stabil und zeigen immer nach vorne. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und einen runden Rücken.
- Gehen Sie zurück in die Ausgangsstellung. Atmen Sie dabei aus.
- 10 Wiederholungen



10
(W)

Stabilisation Beinachse / Einbeinsprung

Stützen Sie die Hände in die Hüften und stellen Sie sich wenn möglich neben einer Linie auf das rechte Bein. Winkeln Sie das linke Bein nach hinten an (nicht mehr als 90°). Bauen Sie die Körperspannung auf.

- Springen Sie seitlich über die Linie. Atmen Sie dabei aus. Nach der stabilen Landung auf dem rechten Bein einatmen. "Wackler" vermeiden. Das Knie zeigt immer nach vorne.
- Mit dem Ausatmen wieder auf die Seite der Linie springen.
- 10 Wiederholungen



10
(W)

Stabilisation Becken / Kräftigung Oberschenkelmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken. Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Stellen Sie Knie und Füße parallel und hüftbreit auseinander. Bauen Sie Körperspannung auf.

- Drücken Sie das Becken nach oben bis Oberkörper und Beine eine gerade Linie bilden. Kein Hohlkreuz. Atmen Sie dabei aus.
- Becken wieder sinken lassen, jedoch ohne den Boden zu berühren.
- 10 Wiederholungen

Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie die Übung mit geschlossenen Knie und Füßen ausführen oder ein Bein strecken und dieses waagrecht halten.





suvaliv
Sichere Freizeit