

ÜBUNG

Grundspannung für den stabilen Stand



Grundspannung für den stabilen Stand

Es ist wichtig, die Übungen in einer Grundspannung, stabile Körpermitte, auszuüben. „Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“, kann gut als Bild verwandt werden. Du stellst dich hüftbreit hin, deine Knie sind leicht gebeugt, deine Hüften nach vorne gerichtet. Du streckst deine Wirbelsäule nach oben und machst dich groß. Dabei ziehst du deine Schultern nach hinten unten. Dein Kopf ist in Verlängerung deiner Wirbelsäule, dabei entsteht ein leichtes Doppelkinn. Jetzt ziehst du deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule und hältst die Spannung.

Ziel:

Die Übungen aus einer korrekten Ausgangshaltung ausüben.

Übungsintensität:

Wir bieten dir bei einigen Übungen zwei Möglichkeiten an. Wichtig ist, dass nur du fühlen kannst, was dir gut tut und, was dich fordert. Eine korrekte Ausführung ist wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen.

BEWEGLICHKEIT

Regenschirm



Regenschirm

Du stehst/sitzt und fasst einen Regenschirm schulterbreit vor dem Körper. Jetzt führst du diesen langsam über den Kopf – wenn möglich hinter den Kopf, **OHNE** diesen nach vorne zu schieben. Danach den Schirm wieder vor den Körper führen.

Übungsintensität A:

- Übe, wie es dir gut tut.
- Eine wohltuende Anstrengung sollte spürbar sein.
- Wenn die Bewegung weh tut oder unsauber wird, beenden.

Übungsintensität B:

10–15 Wiederholungen • 20–30 Sekunden Pause • 3 Durchgänge

Ziel:

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

BEWEGLICHKEIT

Welle



Welle

Du stehst/sitzt und faltest deine Hände vor dem Körper. Langsam die Hände abwechselnd in beide Richtungen kreisen. Dabei wieder die Körpermitte stabilisieren.

Klein beginnen und maximale Kreise drehen.

Danach Ellenbogen und Schultern mit in die Welle einbeziehen.

Ziel:

Verbesserung der Beweglichkeit der Finger, Handgelenke, Ellenbogen und Schultern sowie Dehnung der Unterarmmuskulatur

BEWEGLICHKEIT

Boulekugeln schwingen



Boulekugeln schwingen

Du stehst hüftbreit, deine Knie sind leicht gebeugt. Nimm jeweils eine deiner Boulekugeln in die Hände.

Jetzt schwingst du langsam deine Arme abwechselnd nach vorne und hinten.

Dazu kannst du aus den Knien heraus eine kleine Wipp-Bewegung zulassen.

Ziel:

Verbesserung der Schulterbeweglichkeit

BEWEGLICHKEIT

Grätsche



Grätsche

Du stehst schulterbreit, deine Zehen zeigen nach vorne, deine Knie sind leicht gebeugt, deine Hände liegen auf dem Gesäß und kontrollieren, dass dieses locker bleibt. Du schiebst das Becken langsam nach vorne, dabei liegt das Kinn auf der Brust – Doppelkinn, dein Oberkörper neigt sich nach hinten bis du die Dehnung deiner Brustmuskulatur spürst. Die Ellenbogen fallen leicht nach hinten. Diese Position fünf Atemzüge halten. Langsam über die Körpermitte wieder aufrichten.

Übungsintensität:

- Fühle, welche Dehnung dir gut tut, mehrfach wiederholen.

Wichtig: Keine Pressatmung, Spannung in der Körpermitte aufbauen, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen

Ziel:

Dehnung der Brustmuskulatur und des Hüftbeugers

BEWEGLICHKEIT

Kugelübergabe



Kugelübergabe

Du stellst dich schulterbreit in den stabilen Stand. Dann führst du eine Kugel/Apfelsine/Gegenstand mit einem Arm über den Kopf. Der andere Arm geht gleichzeitig hoch.

Über dem Kopf wechselt die Kugel in die andere Hand und wird hinter dem Rücken wieder übergeben (Kreis). Dann Richtungswechsel.

Variationen:

Beim Wechsel oben auf die Zehenspitzen gehen. Kugel um die Hüfte kreisen lassen. Im Einbeinstand Kugel unter das gehobene Bein führen.

Übungsintensität:

- Wiederholungen beliebig

Ziel:

Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination

BEWEGLICHKEIT

Kreisen



Kreisen

Sanfte Aufwärmübungen, die mit kleinen Kreisen beginnen und enden.
Alle Gelenke werden bewegt.

Ziel:

Beweglichkeit verbessern und gezieltes Aufwärmen

KOORDINATION

Wippe



Wippe

Du stehst schulterbreit (Neutralstand) machst zwei, drei ruhige Atemzüge und wippst dann vor in den Zehenstand und zurück in den Fersenstand.

Übungsintensität A:

- Übe, wie es dir gut tut.
- Eine wohltuende Anstrengung sollte spürbar sein.
- Wenn die Bewegung weh tut oder unsauber wird, beenden.

Übungsintensität B:

- Zähle z. B. bis 30, kurze Pause, dann 3-mal Wiederholung
- Versuche, dich zu steigern

Ziel:

Verbesserung der Balance und des Gleichgewichts

KOORDINATION

Einbeinstand



Einbeinstand

Du stehst schulterbreit (Neutralstand) und kippst das Becken etwas nach vorne. Dann hebst du ein Bein an und hältst das Gleichgewicht. Das Standbein ist dabei etwas gebeugt. Dann Beinwechsel.

Variation:

Dabei andere Tätigkeiten ausführen wie Hausarbeiten, Zähne putzen, etc.

Übungsintensität A:

- Übe, wie es dir gut tut.
- Eine wohltuende Anstrengung sollte spürbar sein.

Übungsintensität B:

Wie lange schaffst du es in Balance zu bleiben?

Zähle z. B. bis 30 und steigere dich.

Ziel:

Balance, Gleichgewicht, Koordination, lokale Kraftausdauer verbessern

KOORDINATION

Tandemstand



Tandemstand

Du setzt den rechten Fuß unmittelbar vor den linken Fuß und versuchst das Gleichgewicht zu halten. Achte wieder besonders auf die Stabilisierung deiner Körpermitte.
Wechsel: linker Fuß vor den rechten Fuß.

Übungsintensität A:

- Wiederholungen beliebig, aber die schwächere Seite intensiver trainieren

Übungsintensität B:

- Intensität erhöhen und das Ganze mit geschlossenen Augen durchführen

Ziel:

Gleichgewicht, Balance, Körperwahrnehmung verbessern

KOORDINATION

Linie



Linie

Stell dir eine „fiktive“ Linie vor und balanciere auf ihr, wie auf einem Schwebebalken.

Wechsel: auch rückwärts gehen und drehen auf der Linie.

Übungsintensität:

- Wiederholungen beliebig oft

Ziel:

Balance und Gleichgewicht, Körpergefühl

KOORDINATION

Links



Links

Du machst für eine festgelegte Zeit alles mit der linken Hand.
Linkshänder natürlich mit rechts.

Übungsintensität:

- Immer, wenn du Lust darauf hast.

Ziel:

Konzentration und Koordination trainieren

KOORDINATION

Zehen und Fersen



Zehen und Fersen

Du stellst dir einen kleinen Kreis vor, Umfang wie ein Abwurfkreis beim Boule, in dem du dich abwechselnd auf den Zehen und auf den Fersen bewegst/gehst.

Übungsintensität A:

- Übe, wie es dir gut tut.
- Eine wohltuende Anstrengung sollte spürbar sein.
- Wenn die Bewegung weh tut oder unsauber wird, beenden.

Übungsintensität B:

- Zähle jeweils z. B. bis 30 und wechsele dann. Versuche dich zu steigern.

Ziel:

Gleichgewicht und Koordination verbessern

AUSDAUER

Wandern



Wandern

So einfach und so gesund. Und dazu braucht es einen Rhythmus. Nehme den Spaziergang auf in deine Alltagsbewegung.

Na, wie wäre es mit einer Verabredung zu einer Wanderung? Wichtig dabei ist, in der richtigen Haltung zu gehen. Konzentriere dich auf deine Schultern, die nicht nach vorne hängen, sondern aufgerichtet sind. Körpermitte stabilisieren und Schulterblätter imaginär (1 bis 2 cm, nicht mehr) Richtung Gesäß ziehen.

Übungsintensität:

- So oft du Lust dazu hast, am besten jeden Tag ein paar Schritte gehen
- Das Tempo steigern

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer

AUSDAUER

Aufstehen und Hinsetzen



Aufstehen und Hinsetzen

Du stehst hüftbreit ca. eine Fußlänge vor dem Stuhl. Deine Fersen bleiben während der Übung auf dem Boden. Jetzt dein Gesäß langsam nach hinten strecken, langsam hinsetzen und kurz bevor du sitzt, langsam wieder aufrichten und gerade hinstellen. Du kannst deine Arme beim Hinsetzen in Kopfhöhe in Verlängerung der Wirbelsäule halten und beim Aufrichten wieder neben deinen Körper führen.

Übungsintensität A:

- Übe, wie es dir gut tut.
- Eine wohltuende Anstrengung sollte spürbar sein.
- Wenn die Bewegung weh tut oder unsauber wird, beenden.

Übungsintensität B:

10–15 Wiederholungen • 20–30 Sekunden Pause • 3 Durchgänge

Ziel:

Verbesserung der Beinkraft, Beweglichkeit der Knie- und Hüftgelenke

AUSDAUER

Treppe



Treppe

Treppe statt Aufzug! Eigentlich ganz einfach umzusetzen, wenn da der innere Schweinehund nicht wäre.

Also, Kärtchen gut sichtbar in der Wohnung platzieren, z. B. an der Haustür. Entweder an einem Tag, die ganze Woche oder immer die Treppe statt den Aufzug wählen.

Übungsintensität:

- Wann immer du Lust dazu hat.
- Im Idealfall immer.

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer

AUSDAUER

Radfahren



Radfahren

Einmal Radfahren gelernt, dann verlernt man es nicht mehr. Nutzt jede mögliche Gelegenheit dazu. Wenn es erforderlich ist oder dir gefällt, genießt das Radfahren mit elektrischer Unterstützung.

Wie wäre es mit einer kleinen Radtour mit Freunden? Und Boule & Bike ist einfach klasse. Kugeln mitnehmen und unterwegs eine Partie spielen. Allez les boules.

Übungsintensität:

- Wann immer du Lust dazu hast, je öfter, desto besser.
- Wie wäre es mit einer Radtour zum Bouleplatz?

Ziel:

Verbesserung der Ausdauer

KONZENTRATION

Quiet eye



Quiet eye

Nehme ein Ziel in den Blick und bleibe mit deinem „ruhenden Auge“ 2 bis 5 Sekunden in diesem Ziel.

Verschwimmt das Ziel oder wenn du abgelenkt wirst, Übung neu beginnen.

Ziele in unterschiedlicher Entfernung wählen. Auch der Fernblick schult dein Auge.

Ziel:

Verbesserung des Zielblicks und der Konzentration

KONZENTRATION

Sekundenzeiger



Sekundenzeiger

Nimm dir eine große Uhr mit Sekundenzeiger oder eine Armbanduhr.

Versuche dem Sekundenzeiger konzentriert mit den Augen zu folgen.

Sobald du merkst, dass er verschwimmt oder störende/ablenkende Gedanken auftauchen, beginne den Vorgang von Neuem.

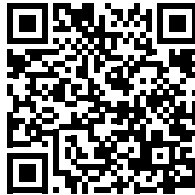
Übungsintensität:

- Warum nicht mehrmals täglich. Du siehst eine Uhr?
Nutze einfach die Gelegenheit.

Ziel:

Training der Konzentration und des fokussierten Sehens

ALLE ÜBUNGEN



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

BEWEGLICHKEIT

- 1 Regenschirm
- 2 Welle
- 3 Boulekugeln schwingen
- 4 Grätsche
- 5 Kugelübergabe
- 6 Kreisen

AUSDAUER

- 13 Wandern
- 14 Aufstehen und Hinsetzen
- 15 Treppe
- 16 Radfahren

KOORDINATION

- 7 Wippe
- 8 Einbeinstand
- 9 Tandemstand
- 10 Linie
- 11 Links
- 12 Zehen und Fersen

KONZENTRATION

- 17 Quiet eye
- 18 Sekundenzeiger