

## Menstruationsbeschwerden




Eine Schülerin kann trotz Menstruationsbeschwerden zahlreiche Übungen durchführen, die sie auf eine sanfte Art aktivieren.




### Rahmenbedingungen



- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre



### Bemerkungen

- Zwischen den Übungen wurde jeweils eine Minute für das Einlesen und Vorbereiten der Übung einberechnet!
- In einer Doppelktion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 20 Min., die nächsten drei Übungen (15, 18 und 23) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 33, 35, 36, 53 und 54.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
10'	<p><b>4 Spazieren – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <p><b>Alternative</b></p> <p><b>3 Fahrradergometer – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensität: Moderates bis zügiges Spazieren.</li> <li>• Intensität: Moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.</li> </ul>	Fahrradergometer
4'	<p><b>15 Fussmarathon – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <p>Auf Boden unterschiedliche Laufstile ausführen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf der Fuss-Aussenkante. Innenseite hoch ziehen.</li> <li>• Auf der Fuss-Innenkante. Aussenseite hoch ziehen.</li> <li>• Im Fersengang. Vorfuss hoch ziehen.</li> <li>• Im Zehengang. Ferse hoch drücken.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> <li>• Strecke: ca. 5 Meter</li> <li>• Pro Laufstil: 2 x 5 Meter</li> </ul>	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<b>18 Bein abspreizen aus Seitenlage – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden.</li> <li>• Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten.</li> <li>• Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Dünne Matte und Theraband
4'	<b>23 Zehenstand beidbeinig – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit beiden Vorfüssen auf Schwedenkasten stehen. Fersen sind frei. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.</li> <li>• Fersen langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuss ist.</li> <li>• Fersen langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 8–15</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten
3'	<b>33 Drehdehnlage – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.</li> <li>• Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.</li> <li>• Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p><b>35 Seitknick – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.</li> <li>• Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten.</li> <li>• Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten
3'	<p><b>36 Rundrücken-Hohlkreuz – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.</li> <li>• Langsam nach vorne zusammensinken zu einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein ziehen. Becken einrollen. Position halten.</li> <li>• Langsam von unten her den Rücken wieder aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen. Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in Hohlkreuz bewegen. Position halten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 15 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p><b>53 Fussmassage – Entspannung</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage mit aufgestellten Beinen.</li> <li>• Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen.</li> <li>• Anschliessend Fuss wechseln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauer: 30 Sekunden</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 30 Sekunden</li> </ul>	Dünne Matte und Tennisball
3'	<p><b>54 Cowboy – Entspannung</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Gymnastik-Ball. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt.</li> <li>• Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.</li> <li>• Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 5–10</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Gymnastikball