

Rumpf

Die Aktivierung des Rumpfes bei einer Verletzung der unteren oder oberen Extremität steht während dieser Lektion im Vordergrund.

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!
- Je nach Art der Verletzung darf die betroffene Extremität bei der Übung nicht mit einbezogen werden.
- In einer Doppellektion (90 Min.) werden die ersten drei Übungen (11 bis 13) zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die folgenden sechs Übungen (32, 33, 34, 35, 36 und 52).

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	11 Seitliche Bauchmuskeln – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstrecken. • Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit. • Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
4'	12 Cobra – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage. Arme seitlich ausgestreckt. • Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben. Tennisball vor der Brust durchspielen. • Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte, Tennisball
4'	13 Frosch – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt. • Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	32 Dehnung unterer Rücken – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Mit rundem Rücken und hängenden Armen nach vorne unten beugen. Becken darf mit bewegen. Position halten. • Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis in aufgerichtete Position. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • 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. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
3'	34 Rumpfdrehung – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten. • Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	35 Seitknick – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	36 Rundrücken-Hohlkreuz – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Langsam nach vorne zusammensinken zu einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein ziehen. Becken einrollen. Position halten. • Langsam von unten her den Rücken wieder aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen. Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in Hohlkreuz bewegen. Position halten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	52 Atemübung – Entspannung → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten. Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten. • Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren. Möglichst lange und langsam ausatmen. • Nicht zu viele Wiederholungen am Stück. Höchsten 5 und dann eine Pause machen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 5–10 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte, Luftballon