

Lektionen

Untere Extremität




In dieser Lektion liegt der Fokus auf der Aktivierung der unteren Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der oberen Extremität).




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 Doppellektion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 20 Min., die nächsten vier Übungen (14, 16, 17, 19) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 41, 47 und 51.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
10'	<p>4 Spazieren – Ausdauer → Video</p>  <p>Alternative</p> <p>3 Fahrradergometer – Ausdauer → Video</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensität: Moderates bis zügiges Spazieren • Intensität: Moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt. 	Fahrrad-ergometer
4'	<p>14 Kniebeugen – Kraft → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Stand am Boden. Füsse sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt. • Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen. • Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	16 Telemark – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen. • Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen. • Beide Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
4'	17 Bein abspreizen aus Stand – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlicher Stand auf wandnahem Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand. • Schwungbein nach aussen abspreizen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Schwungbein langsam wieder zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband
4'	19 Bein anziehen aus Stand – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf wandfernem Bein. Theraband um das andere Bein und um die Sprossenwand binden. Rücken aufgerichtet. Halt an Sprossenwand. • Schwungbein vor dem Standbein durch nach aussen ziehen. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Schwungbein langsam wieder zurück führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	41 Vorderer Oberschenkel – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf einem Bein. • Das andere Bein hinten zwischen Knöchel und Fussrücken fassen und zum Gesäss ziehen. Becken soweit nach vorne schieben, damit leichte Dehnung auf der Vorderseite des gebeugten Beines zu spüren ist. • Langsam Bein loslassen und Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	
4'	47 Standwaage – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand auf Boden. Arme locker hängen lassen. Das andere Bein bis in die Waagerechte vorne hoch halten. • Schwungbein nach hinten ausstrecken. Gleichzeitig Oberkörper nach vorne neigen und Arme zur Seite strecken. • Langsam wieder in die Standposition gehen und die Bewegung wiederholen. Anschliessend die Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Gleichgewicht verloren geht, höchstens 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Statisch • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	
5'	51 Zielwurf – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Stand auf Boden. • Hackysack auf den einen Fussrücken legen und versuchen, dieses in den Reif zu werfen. • Mehrere Wiederholungen. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 10–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: keine 	3 Hacky Sack