

## Obere Extremität



Während dieser Lektion geht es um die Aktivierung der oberen Extremität mit Beteiligung des Rumpfes (bei Verletzung der unteren 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. 1) 10 Min., die nächsten fünf Übungen (5 bis 9) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 25, 26 und 44.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	<b>1 Latzug – Ausdauer</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben.</li> <li>• Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten.</li> <li>• Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 35–40</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Theraband, Schwedenkasten
4'	<b>5 Gewicht hochheben – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.</li> <li>• Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.</li> <li>• Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. 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, 2 PET-Flaschen
4'	<b>6 Bankdrücken – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage auf Langbank. Füsse beidseits seitlich auf dem Boden. Kopf hingelegt. Gefüllte Petflaschen seitlich auf Höhe der Schultern halten. Ellbogen zeigen nach aussen.</li> <li>• Petflaschen senkrecht nach oben hoch stossen.</li> <li>• Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Schultern sind. 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>	Langbank, 2 PET-Flaschen

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p><b>7 Jubelschrei – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband auf Höhe der Schultern/des Kopfes hinten fixieren.</li> <li>• Theraband von hinter dem Kopf nach vorneoben ziehen. Theraband so weit nach vorne ziehen, dass Hände ins Sichtfeld kommen.</li> <li>• Arme langsam wieder zurück hinter den Kopf führen. Theraband soll nie ganz entspannen. 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>	Theraband, Schwedenkasten
4'	<p><b>8 Blinker nach innen – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Mit gegenüberliegenden Hand Theraband halten und fixieren. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren.</li> <li>• Theraband durch Bewegung des Unterarms nach innen zum Bauch ziehen.</li> <li>• Unterarm langsam wieder nach aussen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. 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>	Theraband, Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p><b>9 Blinker nach aussen – Kraft</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitlicher Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Theraband auf Höhe des Ellbogens seitlich fixieren. Hand, die näher an Wand ist, hält und fixiert Theraband. Ellbogen mit 90°Gradwinkel an Oberkörper fixieren.</li> <li>• Theraband durch Bewegung des Unterarmes nach aussen ziehen.</li> <li>• Unterarm langsam wieder nach innen bewegen. Theraband soll nie ganz entspannen. 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>	Theraband, Schwedenkasten
4'	<p><b>25 Wallholz – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Langbank. Beine je seitlich am Boden. Rücken aufgerichtet.</li> <li>• Ball auf Langbank nach vorne rollen.</li> <li>• Ball auf Langbank zurück rollen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 15–20</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Langbank, Ball

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p><b>26 Stabumrundung – Beweglichkeit</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Stab breit fassen.</li> <li>• Stab ohne Griffwechsel und mit möglichst gestreckten Armen hinter den Rücken führen und wieder nach vorne bringen.</li> <li>• Kontinuierliche Kreisbewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 15–20</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3</li> <li>• Serienpause: 1 Minute</li> </ul>	Schwedenkasten, Langstab
4'	<p><b>44 Prellen mit 2 gleichen Bällen – Koordination</b> <a href="#">→ Video</a></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.</li> <li>• Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen.</li> <li>• Kontinuierliche Bewegung.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungen: 30 oder bis Ball verloren geht</li> <li>• Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung</li> <li>• Serien: 3–5</li> <li>• Serienpause: keine</li> </ul>	Schwedenkasten, 2 Volleybälle