

# Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr einen Stuhl & eure Turnschuhe

## Erwärmung der zu beanspruchenden Extremitäten

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Fangt an auf der Stelle zu gehen (1min.)
  - Ihr behaltet euren Rhythmus bei, setzt nun aber bei jedem Schritt einen Fuß nach vorne (tippen) → rechts & links abwechselnd (1min.)
  - Ihr behaltet euren Rhythmus beim, setzt nun aber bei jedem Schritt einen Fuß zur Seite (tippen) → rechts & links abwechselnd (1min.)



Startposition



Endposition



Startposition



Endposition



## Mobilisierung des Kniegelenks

- Setzt euch aufrecht auf einen **Stuhl** → Beide Füße sind am Boden
  - Hebt das **rechte Bein** (leicht) an
  - **Rechtes Bein** langsam & kontrolliert vollständig strecken (wenn möglich) und anschließend wieder beugen (**30sek.**)
  - Hebt das **linke Bein** (leicht) an
  - **Linkes Bein** langsam & kontrolliert vollständig strecken (wenn möglich) und anschließend wieder beugen (**30sek.**)
  - Arbeitet abwechselnd → 3 Durchgänge



Startposition



Endposition



## Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit & Mobilisierung des Hüftgelenks

- Legt eure **Turnschuhe** umgekehrt & hüftbreit auf den Boden (Schuhsohle zeigt nach oben)
- Falls notwendig, könnt ihr den eben benutzten **Stuhl** seitlich von euch zur Hilfestellung hinstellen
  - Hebt das **rechte Bein** (leicht) an und schreibt (mit dem ganzen Bein) die Zahlen von 1 – 10 in die Luft
  - Hebt das **linke Bein** (leicht) an und schreibt (mit dem ganzen Bein) die Zahlen von 1 – 10 in die Luft
  - Arbeitet abwechselnd → 3 Durchgänge



Startposition



## Kräftigung der Wadenmuskulatur & anteilig Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

- Stellt euch hüftbreit hin
- Falls notwendig, könnt ihr den eben benutzten **Stuhl** mit der Rückenlehne vor euch zur Hilfestellung hinstellen
  - Stellt euch auf die Zehenspitzen (so hoch wie möglich) und senkt die Fersen wieder ab (**10 – 15 Wiederholungen**)
  - 3 Durchgänge mit **45-60sek.** Pause dazwischen
- Wer möchte, kann diese Übung auch auf einer Treppenstufe, mit dem Treppengeländer als Hilfe, absolvieren

**Viel Spaß und bleibt gesund**



Startposition



Endposition



Startposition



Endposition