

# 4. Beweglichkeit



- 7 verschiedene Übungen, die anhand von Tiernamen spielerisch verpackt sind

Skript zum Workshop WS 1-10 Koordinationsübungen gegen Haltungsschäden

# 4. Beweglichkeit

## 1. Bär

### 1. Ausgangsposition:

- Hände leicht nach innen gedreht
- Beine gestreckt
- Füße bisschen mehr als schulterbreit auseinander
- Gesäß möglichst weit oben



# 4. Beweglichkeit

## 1. Bär

### 2. Fortbewegung:

- Idee: diagonal nach vorne bewegen
  - I. linker Arm und rechts Bein nach vorne
  - II. rechter Arm und linkes Bein nach vorne



# 4. Beweglichkeit

## 1. Bär

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- für die „hintere Kette“:
  - Oberschenkel Rückseite
  - Wade
  - Rücken
  - Hüfte

### 3.2. fördert die Stabilität

- für den Rumpf durch die Stützaktivitäten in der Fortbewegung

# 4. Beweglichkeit

## 2. Hase

### 1. Ausgangsposition:

- Hände zwischen den Füßen platziert
- Füße bisschen mehr als schulterbreit auseinander und nach außen gedreht
- Ellbogen drücken unterstützend das Knie nach außen für mehr Beweglichkeit



# 4. Beweglichkeit

## 2. Hase

### 2. Fortbewegung:

- dynamische Bewegung:
  1. die Hände um ca. 30 cm weiter vorne abstützen dabei Hüfte leicht heben
  2. Beine nachziehen, bis Ausgangsposition wieder eingenommen wurde



# 4. Beweglichkeit

## 2. Hase

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- für die Adduktoren:
  - in der Hüfte
  - Oberschenkel Innenseite

### 3.2. fördert die Stabilität

- der Wirbelsäule und aufrechte Position

# 4. Beweglichkeit

## 3. Ente

### 1. Ausgangsposition:

- Schrittstellung



# 4. Beweglichkeit

## 3. Ente

### 2. Fortbewegung:

- wichtig: Oberkörper aufrecht und tief, Spieler kommt nicht nach oben!
  1. rechter Fuß angewinkelt vorne, linker Fuß bleibt hinten und Fußspitze setzt auf
  2. rechter und linker Fuß wechseln sich ab



# 4. Beweglichkeit

## 3. Ente

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- für die Vorderseite:
  - Hüfte
  - Hüftbeuger
  - Sprunggelenksbeweglichkeit

### 3.2. Stärkung

- der Oberschenkelmuskulatur  
(durch Ausgangsposition)

# 4. Beweglichkeit

## 4. Frosch

### 1. Ausgangsposition:

- ähnlich wie beim „Hasen“



# 4. Beweglichkeit

## 4. Frosch

### 2. Fortbewegung:

- Unterschied zum „Hasen“: Es gibt einen Sprung
  - I. Beine werden komplett gestreckt  
(so hoch wie möglich)
  - II. Spieler landet wieder in Ausgangsposition



# 4. Beweglichkeit

## 4. Frosch

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- in der Hüfte
- in der Wirbelsäule

### 3.2. trainiert die Sprungeigenschaften

- zur Verbesserung der Schnelligkeit

# 4. Beweglichkeit

## 5. Tiger

### 1. Ausgangsposition:

- ein Fuß ist hinten aufgelegt
- vorderer Fuß ist leicht nach außen gedreht
- hinteres Bein ist gestreckt
- Rücken bleibt gerade



# 4. Beweglichkeit

## 5. Tiger

### 2. Fortbewegung:

- Spieler krabbelt möglichst tief nach vorne (Distanz: 5 - 10 Meter)
  1. vorderes Bein bleibt in der Position stehen und Spieler zieht sich über die Arme nach vorne
  2. sobald beide Füße parallel sind, zieht der Spieler das andere Bein (was zuerst hinten war) mit einer leichten Drehung nach außen nach vorne
  3. andere Fuß mit Fußrücken auf dem Boden
- ➔ ständiger Wechsel der Ausgangsposition von rechter und linker Seite

# 4. Beweglichkeit

## 5. Tiger

### 2. Fortbewegung:



# 4. Beweglichkeit

## 5. Tiger

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- für die Hüfte:
  - Vorderseite
  - Innenseite

# 4. Beweglichkeit

## 6. Alligator

### 1. Ausgangsposition:

- ähnlich wie beim „Tiger“ nur noch tiefer zum Boden



# 4. Beweglichkeit

## 6. Alligator

### 2. Fortbewegung:

- genau wie beim „Tiger“



# 4. Beweglichkeit

## 6. Alligator

### 3.1. fördert noch mehr die Beweglichkeit

- für die Hüfte:
  - Vorderseite
  - Innenseite

# 4. Beweglichkeit

## 7. Schlange

### 1. Ausgangsposition:

- fängt an in Rückenlage
- Beine sind angewinkelt (90° Hüfte, Knie, Sprunggelenk)
- Arme sind mittig vor der Brust zusammen



Skript zum Workshop WS 1-10 Koordinationsübungen gegen Haltungsschäden

# 4. Beweglichkeit

## 7. Schlange

### 2. Fortbewegung:

- Diagonale Bewegung
  - Beine nach rechts/links
  - Arme nach links/rechts
- so schlängelt sich der Spieler mit entgegen gesetzten Bewegungen von Armen und Beinen über den Boden

# 4. Beweglichkeit

## 7. Schlange

### 2. Fortbewegung:



# 4. Beweglichkeit

## 7. Schlange

### 3.1. fördert die Beweglichkeit

- In der Wirbelsäule

### 3.2. stärkt die Stabilität

- Im Rumpf
  - Bauch- und Rückenmuskulatur