

Mehrgenerationenspielplatz am Birkwäldele



Übungskatalog für
Senior*innen ≥ 65 Jahre



Einleitung:

Herzlich Willkommen am Mehrgenerationenspielplatz „Birkwäldle“ in Wittnau. Der Spielplatz am „Birkwäldle“ ist die erste von vier Stationen des Bewegungsparcours „Wittnau bewegt“. Er bietet eine Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten für jede Generation. Der folgende Übungskatalog ist an Senior*innen ab 65 Jahren gerichtet und wurde in drei Sektionen unterteilt. Er umfasst ein Aufwärmprogramm, attraktive Laufrouen in der Umgebung und ein Kraft- und Gleichgewichtstrainingsprogramm speziell für diese Zielgruppe. Zu den einzelnen Sektionen geht es hier:

- 1) [Aufwärmprogramm](#) (Seite 2-4)
- 2) [Ausdauer/Laufrouen](#) (Seite 5-6)
- 3) [Kraft-/Gleichgewichtstraining für Senior*innen](#) (Seite 7-48)

Das Aufwärmprogramm:

Egal, ob vor dem Ausdauer- oder Krafttraining, ein gutes Warm-Up ist wichtig, um sich individuell auf die kommende Belastung vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Im Rahmen der Station „Birkwäldle“ bieten wir drei verschiedene Aufwärmprogramme an, die genutzt werden können. Wir empfehlen mindestens eine Option auszuwählen. Zu den Aufwärmprogrammen geht es hier:

- 1) [Warm-Up Parkour](#) (Seite 2)
- 2) [Movement Preps](#) (Seite 3)
- 3) [Aufwärmloafunde](#) (Seite 4)

Ausdauer/Laufrouen:

Die Umgebung um Wittnau bietet eine Vielzahl an attraktiven Laufrouen für ein Ausdauertraining in der Natur. Damit für alle Leistungsniveaus etwas dabei ist, haben wir insgesamt acht beispielhafte Laufrouen mit unterschiedlichen Distanzen herausgesucht. Vier Laufrouen (zwischen 4 und 6 km) orientieren sich an der Strecke des Bewegungsparcours „Wittnau bewegt“ und führen an allen Bewegungsineln vorbei. Um die Umgebung Wittnaus zu erkunden, gibt es vier weitere Wegemöglichkeiten (zwischen 3 und 12 km), die ausgewählt werden können. Zu Laufrouen geht es hier:

- 1) [Bewegungsparcour „Wittnau bewegt“](#) (Seite 5)
- 2) [Wegemöglichkeiten der Umgebung Wittnau](#) (Seite 6)

Führe idealerweise mindestens 150 Minuten pro Woche bei moderater Intensität oder 75 Minuten pro Woche bei hoher Intensität eine aerobe Belastung durch.

Kraft-/Gleichgewichtstraining für Senior*innen:

Möchtest du durch gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen fitter für deinen Alltag werden? Du hast Interesse an einfach umsetzbaren und vielfältig gestaltbaren Übungen? Dann schau gerne in das speziell für Senior*innen entwickelte Kraft- und Gleichgewichtstrainingsprogramm rein. Zum Trainingsprogramm geht es hier:

- 1) [Kraft-/Gleichgewichtstraining für Senior*innen](#) (Seite 7-48)

Der Warm-Up Parkour

Parkour-Elemente:



Hinweise:

Der Warm-Up Parkour dient der individuellen Vorbereitung auf das nachfolgende Training. Führe die Übungen daher in deinem individuellen Tempo durch. Für einige Übungen werden Alternativen angeboten.

Startposition: Vor dem linken Balancebalken!

Anleitung:

1. Laufe im Slalom um die drei Balancebalken.
2. Laufe um das mittlere Podest und anschließend einmal um das ganze Sechseck bis zur Sprossenwand. Rotiere dabei deine Arme vorwärts (Alternativ: Schultern vorwärts kreisen).
3. Stelle dich seitlich zur Sprossenwand und halte dich fest. Hebe nun die Knie jeweils fünf Mal pro Seite so hoch wie möglich an.
4. Laufe eine zweite Runde um das Sechseck und kreise dabei deine Arme rückwärts (Alternativ: Schultern rückwärts kreisen).
5. Stelle dich auf das mittlere Podest und rotiere deinen Oberkörper. Greife dafür mit den Armen abwechselnd diagonal zur Seite. Beginne tief und arbeite die langsam nach oben und zurück.
6. Laufe eine weitere Runde um das Sechseck und kreise deine Arme gegengleich.
7. Laufe über die rechte Treppen nach oben und über die Linke herunter oder nutze die Rutsche.
8. Begib dich zur Sprossenwand und schwinge dein Bein seitlich vor deinem Standbein für 8-10 Wiederholungen pro Seite.
9. Gehe zurück zum Startpunkt und kreise dabei deine Handgelenke.

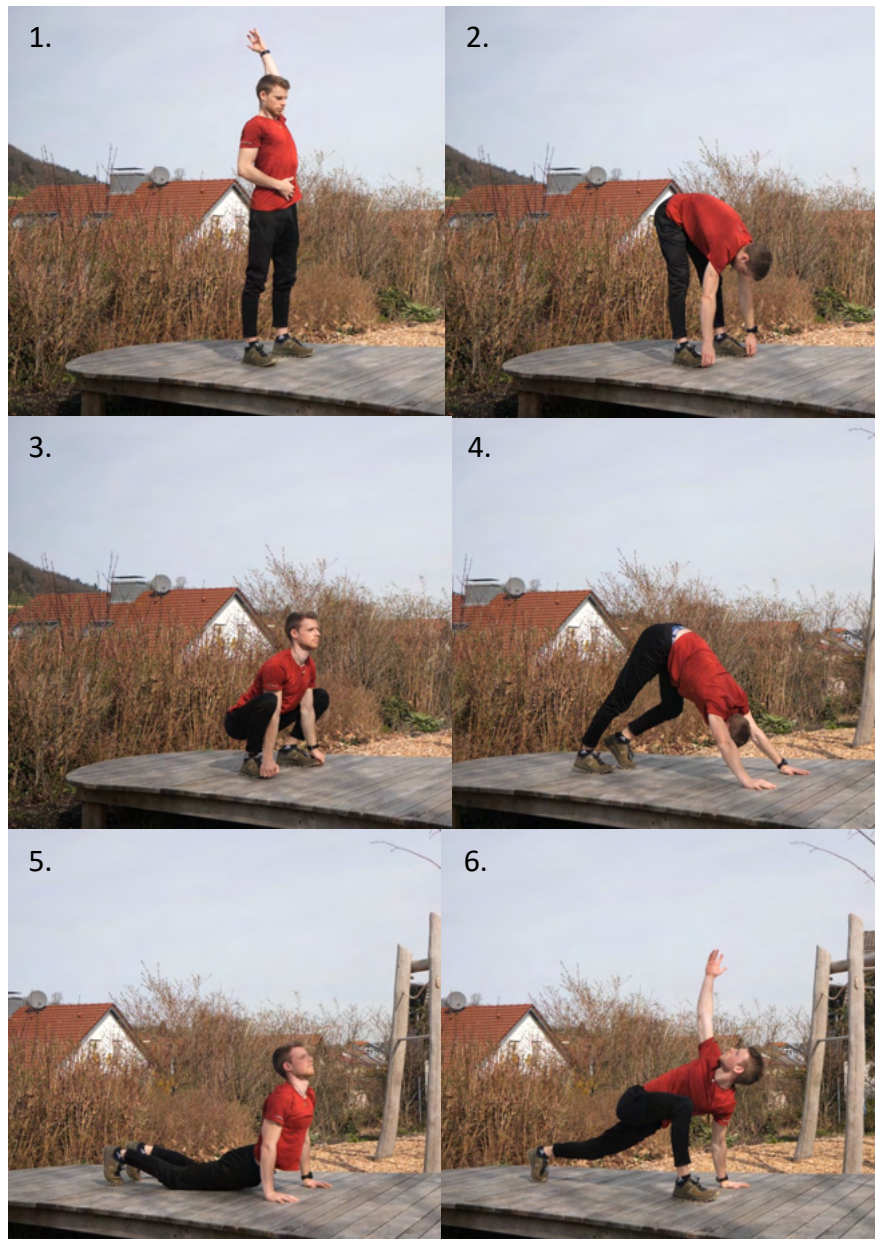
QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/warm-up-parkour/a606f90e420da8bdbcb7d88837a13ff0/376>

STATION: BIRKWÄLDELE

Aufwärmprogramm – Movement Preps



Hinweise:

Die Movement Preps können als „Flow“, also eine fließende Aneinanderreihung von Übungen durchgeführt werden. Sie dienen dem generellen Aufwärmen und Mobilisieren des gesamten Körpers. Suche dir eine ebene Fläche mit ausreichend Platz in jede Richtung. Führe die Übungen kontrolliert aus und gehe bei jeder Dehnung nur so weit wie du dich sicher fühlst.

Anleitung:

1. Kreise möglichst groß wiederholt erst mit einem Arm, danach mit dem anderen Arm.
2. Umgreife deine Füße mit möglichst gestreckten Beinen.
3. Ziehe dich in eine tiefe Hocke.
Wiederhole Position 2 und 3 im Wechsel.
4. Schiebe auf allen Vieren deine Hüfte nach oben und dehne dynamisch im Wechsel deine Waden.
5. Lege deine Beine ab und drücke dich mit den Armen in die Streckung. Der Blick geht nach oben.
Wiederhole Position 4 und 5 im Wechsel.
6. Make einen großen Ausfallschritt und drehe dich wiederholt mit einem Arm auf Richtung Himmel.
Wechsel danach die Seite.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/movement-prep-flow/6fe4221b33bd1b18e2fd5cc3460b3ebe/377>

Die Aufwärmlaufrunde



Hinweise:

Die Aufwärmlaufrunde bietet dir die Möglichkeit, dich auf das nachfolgende Training vorzubereiten. Sie dient deiner allgemeinen Herz-Kreislauf-Erwärmung und verhilft dir zu einem effizienteren Training. Laufe die gesamte Runde in deinem individuellen Tempo, sodass du zwar eine leichte Belastung spürst, aber nicht außer Atem gelangst.

Anleitung:

Starte am Mehrgenerationen-Spielplatz Richtung Feld.

1. Laufe entlang des Feldes Richtung Biezychofen.
2. Biege bei der ersten Möglichkeit auf den Feldweg Richtung Sölden ab und laufe diesen bis zur Hexentalstraße.
3. Biege links ab und laufe den Radweg entlang zurück Richtung Wittnau.
4. Laufe vor der Brücke den kleinen Weg nach links Richtung Häuser.
5. Halte dich links und folge der Wasenacker Straße.
6. Biege bei der nächsten Möglichkeit links ab und folge dem Weg entlang des Feldes zurück zum Startpunkt.

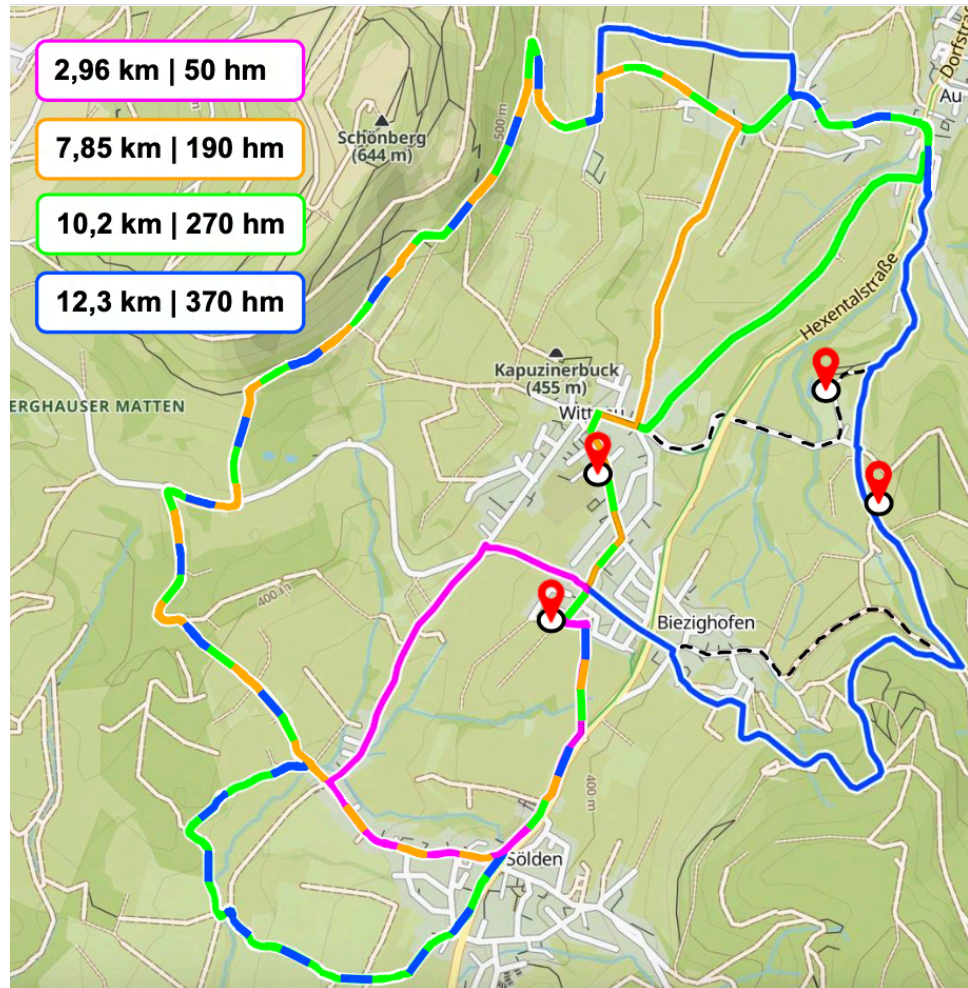
Diese Aufwärmlaufrunde kann auch andersrum gelaufen oder individuell erweitert werden. Sie sollte allerdings nicht mehr als 15 Minuten in Anspruch nehmen.

QR-Code & Link



https://www.komoot.com/de-DE/tour/1427786973?ref=itd&share_token=ajiO5PEc1fFdVrVIJal2OCObLCEYaJHo2JOJUDgaus8kqnjKy4&ref=its

Die Wegemöglichkeiten



Hinweis:

Die Wegemöglichkeiten bieten dir zusätzlich zum Bewegungsparcour vier weitere Routen, mit denen du Wittnau Umgebung erkunden kannst. Als Orientierung sind in der Karte erneut alle Bewegungsinselfingezeichnet. Sofern du eine Ausdauereinheit absolvieren möchtest, kannst du dich zwischen den vier Routen des Bewegungsparcours oder den vier Wegemöglichkeiten entscheiden.

Die Routen:

Wegemöglichkeit 1 – Länge: 2,96km – Höhenmeter: 50



https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516277478?ref=itd&share_token=ahHKGZ1E00CiYXgJNgDuyUKCJTF6Ugo71y94irfVizdwm8eqe5&ref=its

Wegemöglichkeit 2 – Länge: 7,85km – Höhenmeter: 190



https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516301295?ref=itd&share_token=aCa2ez62csagXubxt3T3Z2FOmu7v6y47T3zADaEq23sh4v86KE&ref=its

Wegemöglichkeit 3 – Länge: 10,2km – Höhenmeter: 270



https://www.komoot.com/de-DE/tour/1516293229?ref=itd&share_token=aTbVoxQvReY6AUvpPwtYYMzYQIWA2uxjH3Zzl63GYOoKF2bh2x&ref=its

Wegemöglichkeit 4 – Länge: 12,3km – Höhenmeter: 370



https://www.komoot.com/de-DE/tour/1428449092?ref=itd&share_token=aGocXxkQcrhHRpLI9nyO9VQ8V3VDU2rMDddiKDshNIRXn2lxvn&ref=its

Kraft- und Gleichgewichtstraining für Senior*innen:

**Warum solltest du mit Kraft- und Gleichgewichtstraining beginnen?
Welche Vorteile bringt dir ein solches Trainingsprogramm?**

Um sich dieser Frage anzunähern, ist es wichtig zu verstehen, dass mit fortschreitendem Alter unumgängliche Prozesse in unserem Körper stattfinden, die zu einem Abbau der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit führen. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm können diese Prozesse deutlich verlangsamt werden. Doch was heißt das nun konkret? Zur Verdeutlichung ein paar Beispiele:

- Peter, 74 Jahre alt, kann nach regelmäßigem Durchführen seiner Übungen endlich wieder allein seine Socken anziehen.
- Heidi, 68 Jahre alt, hat nach regelmäßigem Durchführen ihrer Übungen endlich keine Schmerzen im Alltag mehr.
- Georg, 78 Jahre alt, kann nach regelmäßigem Durchführen seiner Übungen endlich wieder seiner geliebten Gartenarbeit nachgehen.
- Ina, 81 Jahre alt, kann nach regelmäßigem Durchführen ihrer Übungen wieder ohne Probleme die Treppenstufen zu ihrem Enkelkind in den dritten Stock des Hauses bewältigen.
- Karl, 87 Jahre alt, kann nach regelmäßigem Durchführen seiner Übungen endlich wieder selbstständig auf die Toilette gehen.

Es würden sich noch unzählige Beispiele finden, welche Vorteile ein solches Trainingsprogramm hat. Allgemein wird sich durch regelmäßiges Training

dein allgemeiner körperlicher und psychischer Gesundheitszustand verbessern. Du wirst die Aktivitäten deines alltäglichen Lebens eigenständiger und mit weniger Problemen bis in ein höheres Alter ausführen können. Du wirst durch deine anhaltende Mobilität weiter deine sozialen Kontakte pflegen oder neue soziale Kontakte am Mehrgenerationenspielplatz knüpfen können. Insgesamt wird sich deine Lebensqualität verbessern!

Erstelle deinen eigenen Trainingsplan:

Durch eine Vielzahl an Übungen hast du die Möglichkeit, dir deinen eigenen Trainingsplan zusammenzustellen. Jede Übung ist einem Übungspool und teilweise einer Unterkategorie zugeordnet:

Übungspool 1: Unterkörper:

- [Grundübungen](#)
- [Zusatzübungen](#)

Übungspool 2: Oberkörper:

- [Grundübungen](#)
- [Zusatzübungen](#)

Übungspool 3: Core/Rumpf:

- [Übungen](#)

Übungspool 4: Gleichgewicht:

- [Statisch](#)
- [Dynamisch](#)

Alle Übungen sind mit dem Schwierigkeitsgrad 1, 2 oder 3 in Form von ausgefüllten Sternen bewertet.

Jede Übung besitzt zusätzliche Variations- oder Steigerungsmöglichkeiten, sodass du innerhalb der Übung die Intensität entsprechend deinem Niveau anpassen kannst. Diese Steigerungsmöglichkeiten sind erneut mit einem Schwierigkeitsgrad durch ausgefüllte Sterne markiert. Zu jeder Übung findest du sowohl Bilder als auch Übungsbeschreibungen. Sollte dir diese zum Verstehen nicht ausreichen, gelangst du über den QR-Code/Link zu einem umfangreichen Erklärvideo, bei dem auch alle Steigerungsmöglichkeiten abgebildet werden.

Wähle nun zur Zusammenstellung deines Trainingsplans aus Übungspool 1 und 2 jeweils eine Grund- und Zusatzübung sowie aus Übungspool 3 eine Übung aus. Aus Übungspool 4 kannst du dir deine individuelle statische oder dynamische Gleichgewichtsübung zusammenstellen. Für die Erklärung der Auswahl deiner Übung aus Übungspool 4 findest du hier eine gesonderte ausführliche Erläuterung:

1) [Erklärung Übungspool 4 - Gleichgewicht](#) (Seite 33-34)

In der Summe besteht dein Trainingsplan aus mindestens fünf Kraftübungen und einer Gleichgewichtsübung. Je nach Zeit, Lust und Leistungsniveau kannst du optional durch das Hinzufügen einer Grund- und Zusatzübung aus Übungspool 1 und 2, einer Übung aus Übungspool 3 sowie einer statischen oder dynamischen Gleichgewichtsübung aus Übungspool 4 deinen Trainingsplan auf maximal zehn Kraftübungen und zwei Gleichgewichtsübungen steigern.

Um zu verstehen, wie die Übungen ausgewählt werden sollen, hilft dir folgende Abbildung:

1) [Konzept zum Erstellen des Trainingsplanes](#) (Seite 10)

Beispiel:

Aus Übungspool 1 wähle ich die Übung *Kniebeugen* aus den Grundübungen und *Seitliches Beinheben* aus den Zusatzübungen. Aus Übungspool 2 wähle ich die Übung *Liegestütz* aus den Grundübungen und *Hängen* aus den Zusatzübungen. Aus Übungspool 3 wähle ich die Übung *Bauchrolle*. Aus Übungspool 4 wähle ich eine *statische Gleichgewichtsübung im Tandem-Stand*, auf *Kies* und habe dabei *ein Auge geschlossen*.

Dokumentation:

Dokumentiere deine Übungen und dein Training in der Tabelle [Mein Trainingsplan](#) (Seite 48). Die Vorlage findest du auf der letzten Seite dieses Übungskataloges. Jede Übung basiert grundlegend auf einem Belastungsgefüge, das aus Intensität, Wiederholungszahl/Dauer, Serienzahl und Serienpause besteht.

Das Training:

Achte bei jeder Übung auf eine möglichst saubere Ausführung und halte dich an die jeweilige Beschreibung. Orientiere dich bei der Ausführung an der Übungsbeschreibung und den nachfolgenden Empfehlungen bezüglich des Belastungsgefüges. Hinsichtlich der Intensität wird eine Skala von 0 bis 10 zu eurem subjektiven Belastungsempfinden herangezogen. Die Zahl 0 steht dabei für keine und 10 für deine maximal anstrengendste Belastung. Zur Veranschaulichung findest du auf der nächsten Seite eine entsprechende Tabelle abgebildet. Übungen, die sich nach Zeitangaben und nicht nach Wiederholungen richten, sind entsprechend im Übungskatalog gekennzeichnet.

Allgemeine Trainingsempfehlungen:

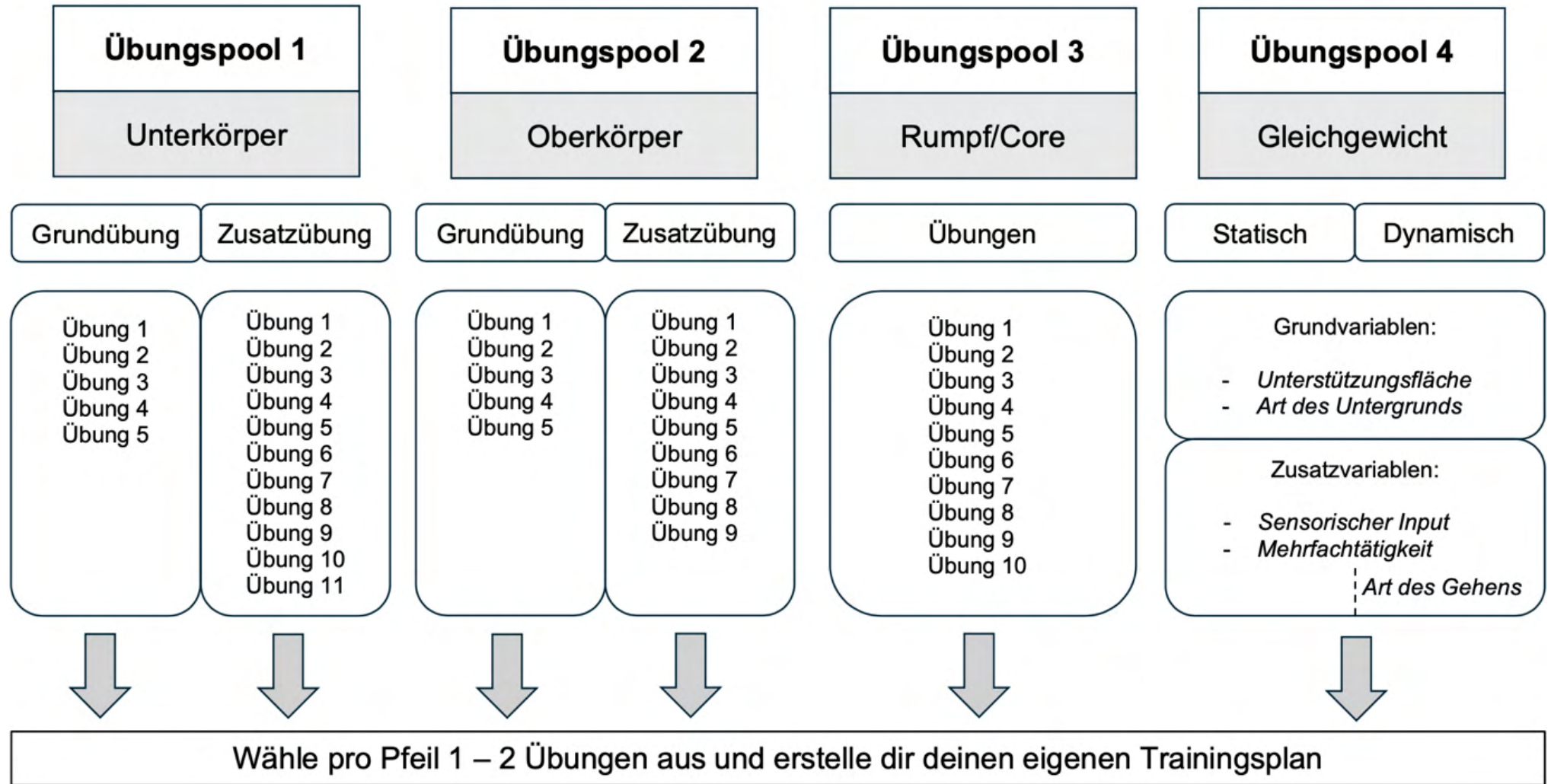
- Wärme dich vor jeder Übung durch eines der drei Aufwärmprogramme ausreichend auf.
- Führe 2- bis 3-mal pro Woche ein Kraft- und Gleichgewichtstraining durch.
- Steigere alle 1-2 Wochen die Intensität der Übungen durch höhere Wiederholungszahlen, Satzzahlen und/oder schwierigere Übungen/Übungsvariationen.
- Trainiere am Anfang mit moderaten Intensitäten und steigere dich sukzessive zu höheren Intensitäten.
- Trinke während deinem Training ausreichend.
- Orientiere dich dabei an folgendem Belastungsgefüge:

Intensität:	5-8
Wiederholungszahl:	8-12
Dauer einer Wiederholung:	4-6s
Satzanzahl:	2-4
Dauer eines Satzes:	≥ 40s
Satzpause:	1-2 min

- Führe bei einer Intensität von 5-6 insgesamt 10-12 Wiederholungen und bei einer Intensität von 7-8 insgesamt 8-10 Wiederholungen aus.

Subjektives Belastungsempfinden:

Intensität	Belastungsempfinden
0	Ruhe
1	Sehr leicht
2	Leicht
3	Mäßig
4	
5	Anstrengend
6	
7	Sehr anstrengend
8	
9	Sehr, sehr anstrengend
10	Wie mein härtester Wettkampf



STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 1: Unterkörper – Grundübungen

Kniebeugen

Oberschenkel-/Gesäßmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich hüftbreit vor das Podest, die Fußspitzen zeigen nach vorne. Setze dich langsam auf das Podest ab und stehe anschließend wieder auf. Die Knie zeigen während der gesamten Bewegung Richtung Fußspitzen.

Alltagsrelevanz: Aufstehen, Hinsetzen, sicheres Gehen, Treppensteigen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer die Sitzmöglichkeit, desto anspruchsvoller.

1. Podest nur noch kurz berühren, nicht komplett absetzen ★★☆☆
2. Verharre auf der Hälfte des Weges für 2s. ★★☆☆
3. Einbeinig langsam auf das Podest ablassen, beidbeinig aufstehen. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/11-kniebeugen/b96cce0bc9b5b1f017282fa70cebd4e4/372>

Kniebeugen-Sprünge

Beinmuskulatur (Schnellkraft)

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich hüftbreit vor den Schlingentrainer und greife die Schlingen. Gehe nun langsam in eine Kniebeuge, die Knie zeigen Richtung Fußspitzen. Halte deinen Oberkörper gerade und springe so hoch du kannst.

Alltagsrelevanz: Abfangen nach Stolpern, Knochengesundheit, Hinsetzen, Aufstehen, Treppensteigen, sicheres Gehen

Steigerungsmöglichkeiten:

- Allgemein: Je tiefer die Kniebeuge, desto anspruchsvoller.
→ Allgemein: Je höher du springst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/12-kniebeugen-sprnge/9018a33eb3b3cb2b2d04b25bbdded0629/372>

Ausfallschritt

Bein-/Hüftmuskulatur + Gleichgewicht

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich in Schrittstellung neben die Sprossenwand und halte dich an der Stange fest. Gehe langsam mit geradem Oberkörper in einen Ausfallschritt, ohne mit dem hinteren Knie den Boden zu berühren und wieder zurück.

Alltagsrelevanz: *Sicheres Gehen, Treppensteigen, Aufstehen vom Boden*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer der Ausfallschritt, desto anspruchsvoller.

1. Führe die Übung durch, ohne dich seitlich festzuhalten. ★★☆☆
2. Halte die gebeugte Position für 2s, bevor du hoch gehst. ★★☆☆
3. Lege dein hinteres Bein auf die unterste Stange. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/113-ausfallschritt/5411691b310389c903038a44025e261d/372>

Treppensteigen

Bein-/Hüftmuskulatur + Gleichgewicht

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle ein Fuß im Ausfallschritt auf die erste Treppenstufe und halte dich am Geländer fest. Steige nun eine Stufe nach oben. Der vordere Fuß bleibt auf der Stufe stehen. Lasse dich möglichst langsam wieder nach unten.

Alltagsrelevanz: *Treppensteigen, sicheres Gehen, Aufstehen, Hinsetzen*

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Führe die Übung durch, ohne dich am Geländer festzuhalten. ★★☆☆
2. Halte dich am Geländer fest und nimm 2 Stufen auf einmal. ★★☆☆
3. Führe Steigerung 2 aus, ohne dich festzuhalten. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/114-treppensteigen/70af82bfcfc0a76f9e953550e5172081/372>

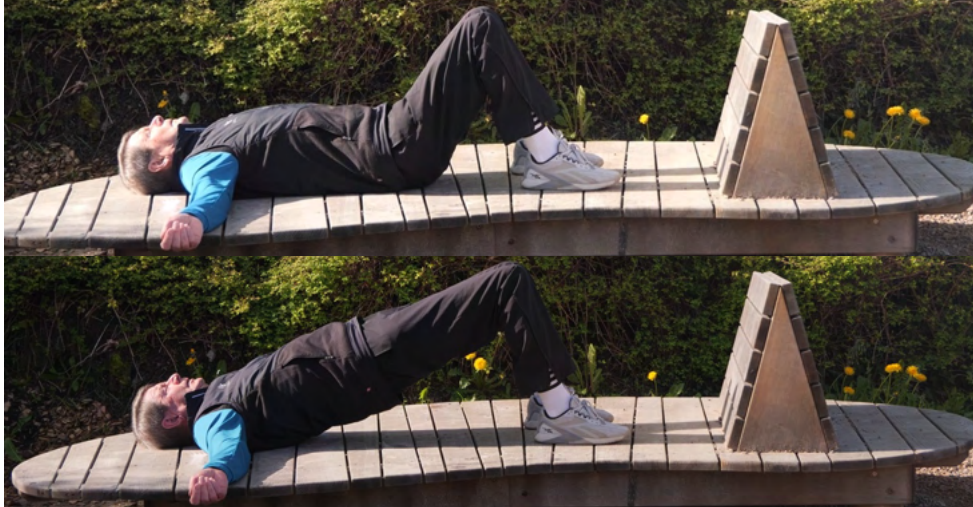
STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 1: Unterkörper – Grundübungen

Hüftheben

Oberschenkel-/Gesäßmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine auf 90° an. Halte deine Arme zur Stabilisation neben deinem Körper. Hebe deine Hüfte maximal Richtung Himmel und senke sie anschließend, ohne abzusetzen.

Alltagsrelevanz: *Aufstehen, Hinsetzen, Gehen, Treppensteigen*

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Hebe in der Endposition beide Füße jeweils kurz vom Boden ab. ★★☆☆
2. Führe die Übung mit den Füßen auf der Lehne durch. ★★☆☆
3. Steigerung 2 und Steigerung 1 gleichzeitig. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/115-hftheben/5c74a0a3bbe551b51c02a169d3610857/372>

Kniebeugen am Schlingentrainer

Oberschenkel-/Gesäßmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich hüftbreit vor den Schlingentrainer und greife die Schlingen. Gehe nun möglichst langsam mit geradem Oberkörper in eine Kniebeuge und im Anschluss wieder hoch. Die Knie zeigen Richtung Fußspitzen.

Alltagsrelevanz: *Aufstehen, Hinsetzen, sicheres Gehen, Treppensteigen*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer deine Kniebeuge, desto anspruchsvoller.

1. Verharre in deiner individuell tiefsten Kniebeuge-Position für 2s, bevor du wieder hochgehst. ★★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/121-kniebeugen-am-schlingentrainer/aec3b6f4a10827ad6f8976c4683da51b/372>

Wadenheben stehend

Wadenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich auf eine Treppenstufe und halte dich am Geländer fest. Gehe nun vermehrt über deine großen Zehen so hoch du kannst auf Zehenspitzen und lass deine Fersen anschließend wieder auf die Stufe zurück.

Alltagsrelevanz: *Treppensteigen, stabiles und sicheres Gehen*

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Stelle dich mit deinem Vorfuß an die Treppenkante und starte die Bewegung mit den Fersen tiefer als die Stufe (Dehnung). ★★★☆☆
2. Steigerung 1 + halte deine höchste Position für 2s. ★★★☆☆
3. Beidbeinig auf Zehenspitzen und einbeinig ablassen. ★★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/122-wadenheben-stehend/e7263b85381ebfb934c56b577b43735b/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 1: Unterkörper – Zusatzübungen

Fußspitzen anziehen

Schienbeinmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Setze dich auf das mittlere Podest. Lasse deine Beine nahezu gestreckt und halte deine Füße flach am Boden. Ziehe deine Fußspitzen so hoch wie möglich Richtung Himmel und langsam zurück. Fersen bleiben am Boden.

Alltagsrelevanz: Stolpervorbeugung, stabiles und sicheres Gehen

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Halte deine Fußspitzen in der höchsten Position für 2s, bevor du sie wieder nach unten senkst. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/123-fuspitzen-anziehen/4b41ac800fe642d59e0722bbe480b56e/372>

Hüftstreckung

Hüftstreckmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich hüftbreit vor eine ca. schulterhohe Stange und halte diese fest. Bewege nun ein Bein möglichst gestreckt nach hinten/oben und lehne deinen geraden Oberkörper dabei leicht nach vorne.

Alltagsrelevanz: Aufrechte Körperhaltung, Gleichgewicht

Steigerungsmöglichkeiten:

- Allgemein: Je weiter du das Bein nach hinten/oben streckst, desto anspruchsvoller.
1. Wippe dein gestrecktes Bein zweimal in der Endposition. ★★☆☆
 2. Halte deine maximale Endposition für 2s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/124-hftstreckung/edad63d6459ec7cdd742c3f496f80e50/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 1: Unterkörper – Zusatzübungen

Beinschwingen

Hüftmuskulatur (Add-/Abduktoren)

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich in leichter Schrittstellung vor eine etwa schulterhohe Stange und halte diese fest. Löse den vorderen Fuß vom Boden und fang an das Bein möglichst gestreckt vor deinem Körper nach links und rechts zu pendeln.

Alltagsrelevanz: *Beweglichkeit, seitliches Abfangen, Gehen*

Steigerungsmöglichkeiten:

- Allgemein: Je höher du schwingst, desto anspruchsvoller.
1. Wippe dein gestrecktes Bein zweimal in der jeweiligen Endposition. ★★☆☆
 2. Halte die jeweiligen maximalen Endpositionen für 2s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/125-beinschwingen/e97335b0b28d956b4550c683b15e7b7c/372>

Seitliches Beinheben

Hüftmuskulatur (Abduktoren)

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Lege dich seitlich auf das mittlere Podest und beuge deine Beine auf 90°. Lasse deine Hüfte gestreckt. Hebe das obere Bein so hoch du kannst Richtung Himmel und wieder zurück, ohne es vor oder zurückzubewegen.

Alltagsrelevanz: *Sicheres Gehen, Standsicherheit, Stabilisation Becken*

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Führe die Übung mit gestrecktem oberem Bein aus. ★★☆☆
2. Halte deine Endposition für 2s, bevor du das Bein wieder senkst. ★★☆☆
3. Halte die maximale Endposition für bis zu 40s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/126-seitliches-beinheben/26eaf578ac65294e7138db282a13f295/372>

Seitliche Ausfallschritte

Oberschenkelmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor den Schlingentrainer und greife beide Schlingen. Lehne dich leicht zurück und gehe mit geradem Rücken in eine tiefe seitliche Grätsche. Komm zurück in die Ausgangsposition und wechsle die Seite.

Alltagsrelevanz: *Sicheres Gehen, seitliches Abfangen (nach Stolpern)*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer die Grätsche, desto anspruchsvoller.

1. Drücke dich so explosiv wie möglich aus der Grätsche zurück in die Ausgangsposition. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/127-seitliche-ausfallschritte/0f4473b3225ffc5dbf21f6e4d4594b1b/372>

Landungen

Beinmuskulatur (abbremsend)

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich auf die erste Stufe der rechten Treppe. Mache einen kleinen Schritt nach vorne und lande mit beiden Füßen auf den Boden. Führe diese Übung bei Unsicherheit mit Partner*in aus. Knie zeigen Richtung Fußspitzen.

Alltagsrelevanz: *Abfangen nach Stolpern, Knochengesundheit, Sicherheit*

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Führe die Übung von der ersten Stufe der rechten Treppe aus. ★★☆☆
2. Führe die Übung vom kleinen Podest aus. ★★☆☆
3. Führe die Übung vom großen Podest aus. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/128-landungen/7143673b57e6a4ba6d990ef2875ea9a6/372>

Umgekehrte nordische Beinbeuge

Vordere Beinmuskulatur + Rumpfstabilität

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Knie dich aufrecht vor den Schlingentrainer und greife beide Schlingen. Lasse dich nun langsam mit gestreckter Hüfte Richtung Ferse runter, so tief wie du die Spannung halten kannst. Drücke dich anschließend wieder hoch.

Alltagsrelevanz: Treppen absteigen, Hinsetzen, Abfangen nach Stolpern

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer die Endposition, desto anspruchsvoller.

1. Halte die maximale Endposition für 2s, bevor du dich wieder hochdrückst. ★★★
2. Lasse dich mithilfe der Schlingen noch tiefer runter. ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/129-umgekehrte-nordische-beinbeuge/a0dd0c38482b575c5a117a1b150f7c02/372>

Wadenheben sitzend

Wadenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Setze dich auf das Podest lasse beide Füße flach am Boden. Verlagere deinen Oberkörper nach vorne und stütze deine Unterarme auf den Knien ab. Hebe nun deine Fersen maximal nach oben ab und senke sie anschließend wieder.

Alltagsrelevanz: Treppensteigen, stabiles und sicheres Gehen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je mehr du dich nach vorn lehnst, desto anspruchsvoller.

1. Halte deine maximale Endposition für 2s. ★★★
2. Beidbeinig auf Zehenspitzen und einbeinig ablassen. ★★★
3. Gesamte Bewegung einbeinig ausführen (beide Seiten). ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1210-wadenheben-sitzend/c54f0641f43716432a68dff947361e6/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 1: Unterkörper – Zusatzübungen

Beinbeugen

Hintere Oberschenkelmuskulatur + Rumpf

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Lege dich vor den Schlingentrainer und bringe beide Fersen (ggf. mit Hilfe) in die Schlingen. Hebe nun die Hüfte vom Boden ab und ziehe deine Fersen Richtung Gesäß. Halte die Hüfte oben und strecke deine Beine im Anschluss. Du kannst dich mit deinen Armen seitlich zur Stabilisation abstützen.

Alltagsrelevanz: *Sicheres Gehen, Abfangen nach Stolpern*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je höher deine Hüfte während der gesamten Bewegung, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/1211-beinbeugen/4a9aa0d6567f8d41239cdf830137b9ff/372>

Liegestütz

Brust-/Schultermuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor die Liegestützstangen und greife eine Höhe deiner Wahl. Senke deinen geraden Körper (wie ein Brett) Richtung Stangen, bis deine Brust fast dazwischen ist. Stemme dich wieder mit Spannung nach oben.

Alltagsrelevanz: Aufstehen vom Boden, Hochheben Gegenstände, Festhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln, Stützsituationen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer die Stange, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/211-liegestutz/61a22c2ab29fc2928055947997002588/372>

Rudern am Schlingentrainer

Rückenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor den Schlingentrainer, greife die Schlingen und lehne deinen geraden Körper mit gestreckten Armen nach hinten. Die Handflächen zeigen zueinander. Ziehe dich nach oben, bis die Schlingen kurz vor deiner Brust sind. Ellenbogen sind dabei nah am Körper. Lasse dich langsam zurück.

Alltagsrelevanz: Festhalten, Tragen von Gegenständen, Couch vorziehen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst, desto anspruchsvoller.

→ Variation 1: Deine Handflächen zeigen Richtung Himmel.

→ Variation 2: Deine Handflächen zeigen Richtung Boden.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/212-rudern-am-schlingentrainer/5e9b01ec43d55e363ac31b387447d469/372>

Schulterdrücken

Schulter-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Knie dich so zwischen die Stangen, dass du diese ungefähr im 90°-Armwinkel über deinem Kopf greifen kannst. Versuche nun die Stangen mit angespanntem Rumpf für 5s senkrecht nach oben zu drücken. Lasse die Schultern dabei tief (Richtung Hosentaschen). Wiederhole das Ganze 8 mal.

Alltagsrelevanz: Gegenstände greifen/anheben, Enkelkind hochheben

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Halte die Spannung 4 mal für 10s. ★★☆☆
2. Halte die Spannung 2 mal für 20s. ★★☆☆
3. Halte die Spannung 1 mal für 40s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/213-schulterdrcken/ceb59fca20b67ca684e375ac90844e03/372>

Rudern an den Stangen

Rückenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich von hinten an die Liegestützstangen, greife sie auf einer Höhe deiner Wahl und lehne dich mit gestreckten Armen nach hinten. Ziehe deinen geraden Körper Richtung Stangen, bis deine Brust kurz vor deinen Händen ist. Lass dich langsam und mit Körperspannung wieder zurück.

Alltagsrelevanz: Festhalten, Tragen von Gegenständen, Couch vorziehen

Steigerungsmöglichkeiten:

- Allgemein: Je tiefer die Stange, desto anspruchsvoller.
- Hinweis: Bei einer tieferen Stange müssen deine Füße weiter nach vorne platziert werden.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/214-rudern-an-den-stangen/121b192994de9f57276df37b4b564c2a/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 2: Oberkörper – Grundübungen

Fliegende umgekehrt

Rücken-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor den Schlingentrainer, greife die Schlingen und lehne deinen geraden Körper mit gestreckten Armen nach hinten. Führe nun deine gestreckten Arme zur Seite und bringe dabei deinen geraden Körper (wie ein Brett) nach oben. Lasse dich über denselben Weg langsam zurück.

Alltagsrelevanz: *Aufrechte Körperhaltung, Gegenstände festhalten/tragen*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst (Füße weiter Richtung Gerät), desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/215-fliegende-umgekehrt/46b6645db183262c65166c3058b7fe96/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 2: Oberkörper - Zusatzübungen

Liegestütz am Schlingentrainer

Brust-/Schulter-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich unter den Schlingentrainer, greife die Schlingen mit nach vorne ausgestreckten Armen und lehne dich nach vorne. Senke deinen geraden Oberkörper durch beugen der Arme Richtung Boden, bis deine Brust fast zwischen den Schlingen ist. Drücke dich unter Körperspannung zurück.

Alltagsrelevanz: Aufstehen vom Boden, Hochheben Gegenstände, Festhalten in öffentlichen Verkehrsmitteln, Stützsituationen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/221-liegesttz-am-schlingentrainer/38f5ba77cf595e375f50bf028bdd48b2/372>

Fliegende

Brust-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich unter den Schlingentrainer, greife die Schlingen mit nach vorne ausgestreckten Armen und lehne dich nach vorne. Bewege deine gestreckten Arme nach außen, bis sie seitlich von deinem geraden Körper sind. Führe sie wieder zusammen und komme zurück in Ausgangsposition.

Alltagsrelevanz: Aufstehen vom Boden, Hochheben/Schieben von Gegenständen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/222-fliegende/637e629ed30c4512e4fc75e1a92a20e9/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 2: Oberkörper - Zusatzübungen

Das „U“

Rücken-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor den Schlingentrainer, greife die Schlingen und lehne deinen geraden Körper mit gestreckten Armen nach hinten. Bewege deine Arme vor deinem Körper nach oben und beuge sie dabei langsam an, sodass sie in der Endposition ein „U“ bilden. Deine Unterarme sind dabei senkrecht und seitlich neben dem Körper. Lasse dich auf selbem Weg langsam zurück.

Alltagsrelevanz: Aufrechte Körperhaltung, Gegenstände festhalten/tragen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagrecht du stehst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/das-u/158abb367e58da6e34dcffaf10f99dc4/372>

Sitzende Klimmzüge

Rückenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Greife die Stange, die Handflächen zeigen nach vorne. Lasse dich hängen, sodass deine Arme gestreckt sind. Halte die Schulterblätter dabei tief. Ziehe nun mit Unterstützung aus den Beinen deine Brust Richtung Himmel. Lasse dich nun langsam zurück in die Ausgangsposition.

Alltagsrelevanz: Jacke anziehen, Gegenstände festhalten/tragen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je weniger Beinunterstützung, desto anspruchsvoller.

1. Hebe die Beine in der Endposition an und lasse dich langsam ohne Beinunterstützung zurück in die Ausgangsposition. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/224-sitzende-klimmzue/c6f89bd691db5c53ae18205cff442241/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 2: Oberkörper - Zusatzübungen

Beugestütz

Schulter-/Armmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stütze dich mit deinen Händen hinter deinem Körper auf dem Balken ab. Beuge deine Arme (bis 90°) und lasse deinen Körper langsam Richtung Boden ab. Lasse deine Schultern tief. Drücke dich aus den Armen hoch.

Alltagsrelevanz: Aufstehen, Hochdrücken, Stützen

Steigerungsmöglichkeiten:

- Allgemein: Je tiefer du runtergehst, desto anspruchsvoller.
- Allgemein: Je weiter die Füße vom Balken weg sind, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/225-beugesttz/189b149e112a950365c114dae1eca715/372>

Hängen

Griffkraft

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich unter eine Stange, die du mit gestreckten Armen erreichen kannst. Greife diese und lasse dich hängen. Die Schultern bleiben tief. Löse nun deine Füße für 5s vom Boden und halte sie in der Luft. Setze sie anschließend wieder kurz auf den Boden. Wiederhole dies 8 mal (= 40s).

Alltagsrelevanz: Gegenstände festhalten/tragen, aufrechte Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Halte deine Füße 4 mal für 10s in der Luft. ★★☆☆
2. Halte deine Füße 2 mal für 20s in der Luft. ★★☆☆
3. Halte deine Füße 1 mal für 40s (oder länger) in der Luft. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/226-hngen/d579874470bf6569faa6b201d022ef38/372>

Rückenstrecker

Rückenmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Setze dich auf das Podest in einen aufrechten und stabilen Sitz. Beuge nun deine gesamte Wirbelsäule langsam und kontrolliert nach vorne. Richte dich anschließend wieder auf bis du im aufrechten und stabilen Sitz bist.

Alltagsrelevanz: *Aufrechte Körperhaltung, Aufstehen vom Boden/Stuhl*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer du dich beugst, desto anspruchsvoller.

1. Öffne deine Arme während dem Aufrichten nach oben. ★★☆☆
2. Führe die Übung inklusive. Steigerung 1 im Stehen aus. ★★☆☆
3. Hebe in Bauchlage Beine und gestreckte Arme nach oben ab. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/227-rckenstrecker/68b551506dbd60cb6a4aa85b7d48c056/372>

Armbeugen

Arm-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor den Schlingentrainer, greife die Schlingen und lehne deinen geraden Körper mit gestreckten Armen nach hinten. Die Handflächen zeigen nach oben. Ziehe deinen geraden Körper Richtung Gerät, indem du deine Hände nach oben Richtung Schultern bewegst. Deine Ellenbogen dürfen zu keiner Zeit hinter deinen Körper gelangen. Lasse dich langsam zurück.

Alltagsrelevanz: *Festhalten an Gegenstände, Einkäufe tragen*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/228-armbeugen/b25095d7d9074d4fb71573df39400ace/372>

STATION: BIRKWÄLDELE

Übungspool 2: Oberkörper - Zusatzübungen

Armstrecken

Arm-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich rückwärts vor den Schlingentrainer und greife ihn über deinem Kopf mit angewinkelten Armen. Die Handflächen zeigen nach vorne. Lehne dich nun nach vorne, dass du ein Teil deines Gewichts trägst. Strecke nun deine Arme und schiebe die Schlingen horizontal nach vorne. Beuge die Arme anschließend wieder langsam an. Lasse deine Schultern tief.

Alltagsrelevanz: *Aufstehen vom Boden/Stuhl, Stützsituationen*

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je waagerechter du stehst, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/229-armstrecken/30090a9d8c701653deecabdaa1eb1c9d/372>

Bauchübung sitzend

Bauchmuskulatur

Schwierigkeit:



Anleitung/Hinweise:

Setze dich auf das Podest vor die Lehne in einen stabilen aufrechten Sitz. Die Hände sind entweder vor deiner Brust verschränkt oder auf den Oberschenkeln. Lehne dich mit geradem Oberkörper Richtung Lehne, ohne diese zu berühren. Halte die Spannung im Bauch und die Füße am Boden und komme wieder zurück in die Ausgangsposition.

Alltagsrelevanz: Aufstehen aus der Rückenlage/dem Sitzen, Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je weiter du dich nach hinten lehnst, desto anspruchsvoller.

1. Halte deine maximale Endposition für 2s. ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/31-bauchbung-sitzend/336e0ab6d791258111c6fd4c99f00ad4/372>

Seitliche Bauchübung sitzend

Bauchmuskulatur

Schwierigkeit:



Anleitung/Hinweise:

Setze dich auf das Podest vor die Lehne in einen stabilen aufrechten Sitz. Die Hände sind hinter deinem Kopf verschränkt. Bewege nun deinen linken Ellenbogen und dein rechtes Knie zueinander. Wiederhole das gleiche mit der anderen Seite. Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus. Halte die Spannung im Bauch. Der nicht beteiligte Fuß bleibt dauerhaft am Boden.

Alltagsrelevanz: Aufstehen aus der Rückenlage/dem Sitzen, Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je weiter du dich nach hinten lehnst, desto anspruchsvoller.

1. Führe die Übung im Stehen aus. ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/32-seitliche-bauchbung-sitzend/df708d3716e4fbce8e089bcc0e89546b/372>

Bauchpresse

Bauchmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Lege dich in Rückenlage auf das kleine Podest, setze deine Füße auf die Lehne und platziere deine Finger hinter den Ohren. Hebe nun deine Schultern vom Boden ab und bewege deine Brustwirbelsäule Richtung Himmel. Lasse dich wieder langsam ab, ohne die Schultern abzusetzen.

Alltagsrelevanz: Aufstehen aus der Rückenlage/dem Sitzen, Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je höher du kommst, desto anspruchsvoller.

1. Halte die maximale Endposition für 2s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/33-bauchpresse/154ff9ab6a69898bc715497309901a51/372>

Seitliche Bauchpresse

Bauchmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Lege dich in Rückenlage auf das kleine Podest, setze deine Füße auf die Lehne und platziere deine Finger hinter den Ohren. Bewege nun deinen linken Ellenbogen zu deinem rechten Knie, hebe die Schultern ab und drehe dabei deine Oberkörper ein. Wiederhole das Gleiche auf der anderen Seite.

Alltagsrelevanz: Aufstehen aus der Rückenlage/dem Sitzen, Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je näher du mit den Ellenbogen Richtung Knie kommst, desto anspruchsvoller.

1. Halte die maximale Endposition für 2s. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/34-seitliche-bauchpresse/89f2f47b3645a152fe48b4d9e85e6505/372>

Unterarmstütz

Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Stütze dich aus der Bauchlage mit geradem Körper (wie ein Brett) auf Unterarme und Knie. Ellenbogen sind senkrecht unter der Schulter. Hebe deine Hüfte für 30-90s vom Boden ab. Dein Oberkörper ist waagrecht.

Alltagsrelevanz: Aufrechte Körperhaltung, Rumpfstabilität

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je länger du die Hüfte oben hältst, desto anspruchsvoller.

1. Hebe abwechselnd ein Knie vom Boden ab. ★★★
2. Führe die Übung auf Unterarme und Zehen aus. ★★★
3. Steigerung 2 + abwechselnd ein Fuß kurz anheben. ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/35-unterarmsttz/327ae1b35686e2a79db378f58c943d41/372>

Seitstütz

Rumpf-/Hüftmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Begib dich aus der Seitlage in einen seitlichen Unterarmstütz. Deine Knie bilden einen 90°-Winkel und dein Körper bildet von Knie bis Kopf eine Gerade. Hebe für 30-90s deine Hüfte ab und halte deinen Körper Gerade.

Alltagsrelevanz: Aufstehen aus der Rückenlage/dem Sitzen, Körperhaltung

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je länger du die Hüfte oben hältst, desto anspruchsvoller.

1. Führe die Übung auf Unterarm und Füßen aus. ★★★

→ Dauerhafte Steigerungsmöglichkeiten:

- Oberkörper eindrehen; Hüfte heben & senken; oberes Bein heben

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/36-seitsttz/0514fad0442bd7501bb4174c9f5a50ee/372>

Bauchrolle

Bauch-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Knie dich unter den Schlingentrainer und greife die Schlingen mit gestreckten Armen und senkrechtem Oberkörper. Bringe nun deinen geraden Oberkörper (wie ein Brett) nach vorne, indem du deine Arme und Hüfte nach vorne bewegst. Kehre, ohne ins Hohlkreuz zu fallen zurück.

Alltagsrelevanz: Aufstehen vom Boden, Körperhaltung, Stützsituationen

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je weiter du deinen Körper nach vorne bewegst, desto anspruchsvoller.

1. Halte deine maximale Endposition für 2s. ★★★

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/37-bauchrolle/59a84e66da0c598c1f5c9e71f4c62e4d/372>

Bergsteiger

Bauch-/Hüft-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★★



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich vor die Sprossenwand, greife eine der Stangen und lehne dich nach vorne, sodass du schräg zur Sprossenwand stehst. Bewege nun deine Knie für 30-90s abwechselnd Richtung Brust. Halte deinen Rücken gerade (kein Rundrücken) und halte die Spannung im Rumpf.

Alltagsrelevanz: Socken anziehen, Rumpfstabilität

Steigerungsmöglichkeiten:

→ Allgemein: Je tiefer die Stange, desto anspruchsvoller.

→ Allgemein: Je schneller die Ausführung, desto anspruchsvoller.

→ Allgemein: Je länger die Ausführung, desto anspruchsvoller.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/38-bergsteiger/e97b1b29d761a682080db3d3ad05cc54/372>

Hängende Bauchpresse - Vorübung

Bauch-/Rumpfmuskulatur

Schwierigkeit: ★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Setze dich an den Rand des Podestes, lehne dich zurück und stütze dich mit deinen Armen hinter deinem Körper ab. Halte deinen Oberkörper gerade, deinen Rumpf auf Spannung und führe abwechselnd ein Knie Richtung Brust. Der andere Fuß hält dabei dauerhaft Bodenkontakt.

Alltagsrelevanz: Socken anziehen, Rumpfstabilität, Körperhaltung, Rumpfstabilität

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Führe beide Knie gleichzeitig Richtung Brust. ★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/39-hngende-bauchpresse-vorbung/97b9d7c954bc8167ca84d26d2104a027/372>

Hängende Bauchpresse

Bauch-/Rumpfmuskulatur, Griffkraft

Schwierigkeit: ★★★☆☆



Anleitung/Hinweise:

Stelle dich unter eine Stange, die du mit gestreckten Armen erreichen kannst. Führe nun beide Knie möglichst kontrolliert Richtung Brust. Lasse deine Beine wieder langsam Richtung Boden. Ziehe deinen Bauchnabel während der Übung leicht nach innen und halte deine Schultern tief.

Alltagsrelevanz: Gegenstände greifen/festhalten/tragen, Körperhaltung, Rumpfstabilität

Steigerungsmöglichkeiten:

1. Setze deine Füße zwischen den Wiederholungen nicht mehr auf den Boden ab. ★★★☆☆

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/310-hngende-bauchpresse/59e7acbf17301d3c99d4216d7aca43d1/372>

Die Übung:

Erstelle aus den folgenden Variablen deine eigene statische oder dynamische Gleichgewichtsübung:

Übungspool 4: Gleichgewicht - Statisch:

- Grundvariablen:
 - Die Unterstützungsfläche
 - Der Untergrund
- Zusatzvariablen:
 - Die Sensorik
 - Mehrfachtigkeit – Motorisch/Kognitiv

Übungspool 4: Gleichgewicht - Dynamisch:

- Grundvariablen:
 - Die Unterstützungsfläche
 - Der Untergrund
- Zusatzvariablen:
 - Die Sensorik
 - Mehrfachtigkeit – Motorisch/Kognitiv
 - Variationen während des Gehens

Für das Zusammenstellen deiner statischen oder dynamischen Gleichgewichtsübung ist es verpflichtend, die jeweiligen Grundvariablen (*Die Unterstützungsfläche & Der Untergrund*) zu verwenden. Die Zusatzvariablen können optional hinzugefügt werden. Alle Übungen innerhalb der Variable sind mit einem Schwierigkeitsgrad von 0 bis 3 in Form von ausgefüllten Sternen bewertet. Je mehr Variablen in die Übung miteinbezogen werden, desto anspruchsvoller wird die Übung. Die

Schwierigkeit deiner Übung kann also entweder durch das Hinzufügen/Entfernen einer Zusatzvariable oder durch das Anpassen der Schwierigkeit innerhalb einer Variable verändert werden.

Zum Verständnis des Auswahlsystems findest du auf der nächsten Seite jeweils zum statischen und dynamischen Gleichgewicht ein Beispiel inklusive Erklärvideo, das über QR-Code/Link abrufbar ist.

Allgemeine Trainingsempfehlungen:

- Versuche die Übung möglichst sauber und ohne Gleichgewichtsverlust durchzuführen.
- Hole dir bei Unsicherheit eine Unterstützungsperson zur Hilfe, die dich im Notfall abstützen kann.
- Führe einbeinige Übungen immer auf beiden Seiten für die angegebene Satzanzahl aus.
- Orientiere dich an folgendem Belastungsgefüge:

Intensität:	5-8
Übungsdauer:	30-60s
Satzanzahl:	2-4
Satzpause:	1 min

Beispiel zum statischen Gleichgewicht



Anleitung:

Ich wähle als Grundvariable die *Unterstützungsfläche Tandem-Stand* und als *Untergrund Kies*.

Während der Übung merke ich, dass ich unterfordert bin, weshalb ich die Zusatzvariable *Hase/Jäger* aus der *Mehrfachtigkeit – motorisch* hinzufüge.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-beispielbung-gleichgewicht-statisch/4fcae367721475f2d5e0e0379a89af78/372>

Beispiel zum dynamischen Gleichgewicht



Anleitung:

Ich wähle als Grundvariable die *Unterstützungsfläche Enger Gang* und als *Untergrund Balken flach*. Aufgrund der Auswahl meines Untergrundes steige ich während der Übung regelmäßig über den hohen Balken.

Als Zusatzvariable ergänze ich meine Übung dadurch, dass ich *in verschiedene Richtungen schaue* (Die Sensorik).

Weiter ergänze ich die Übung durch die Zusatzvariable des *rückwärts Gehens* (Variationen während des Ganges)

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-beispielbung-gleichgewicht-dynamisch/919a83188d1126481c8bd87c28f8148f/372>

Die Unterstützungsfläche

Beidbeiniger Stand: ☆☆☆



Semi-Tandem-Stand: ☆☆☆



Tandem-Stand: ☆☆☆



Einbeiniger-Stand: ☆☆☆



Hinweise:

Die *Unterstützungsfläche* meint die Art deines Standes. Je weniger breit deine Auflagefläche auf dem Boden ist, desto kleiner ist die Unterstützungsfläche und desto anspruchsvoller wird der Stand und damit deine Gleichgewichtsübung.

Anleitung:

Wähle als Grundlage deiner statischen Gleichgewichtsübung eine der vier Standarten aus. Der Schwierigkeitsgrad jedes einzelnen Standes ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass dein Stand zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit auf einen anderen Stand wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Der Untergrund

Hackschnitzel:



Kies:



Balken hoch:



Balken flach:



Balken rund:



Sand:



Hinweise:

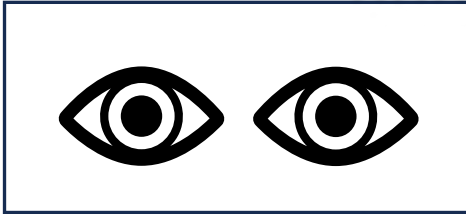
Durch die Variation des *Untergrundes* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Allgemein gilt: Je instabiler der Untergrund, desto anspruchsvoller die Aufgabe. Die Schwierigkeit kann jedoch auch von der Größe und Form des Untergrundes beeinflusst werden. So ist der Balken zwar ein stabiler Untergrund, dennoch ist ein Stand aufgrund seiner begrenzten Fläche anspruchsvoll. Für den hohen Balken bitte eine Person zur Absicherung dazustellen, an der du dich gegebenenfalls festhalten kannst.

Anleitung:

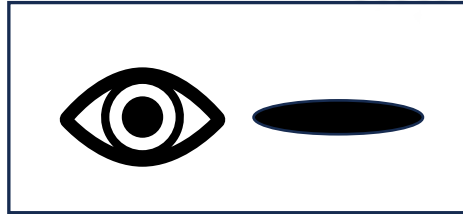
Wähle als Grundlage deiner statischen Gleichgewichtsübung einen der sechs Untergründe aus. Der Schwierigkeitsgrad jedes einzelnen Untergrundes ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Nicht abgebildet ist der normale Boden, welcher in der Mitte des Spielplatzes vorzufinden ist. Dieser stellt den einfachsten Untergrund dar und kann natürlich auch verwendet werden. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass dein Untergrund zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit auf einen anderen Untergrund wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Die Sensorik

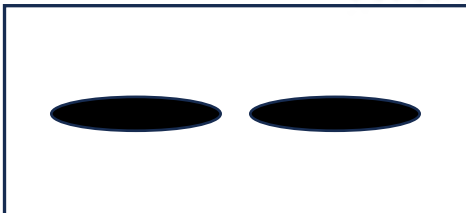
Beide Augen auf:



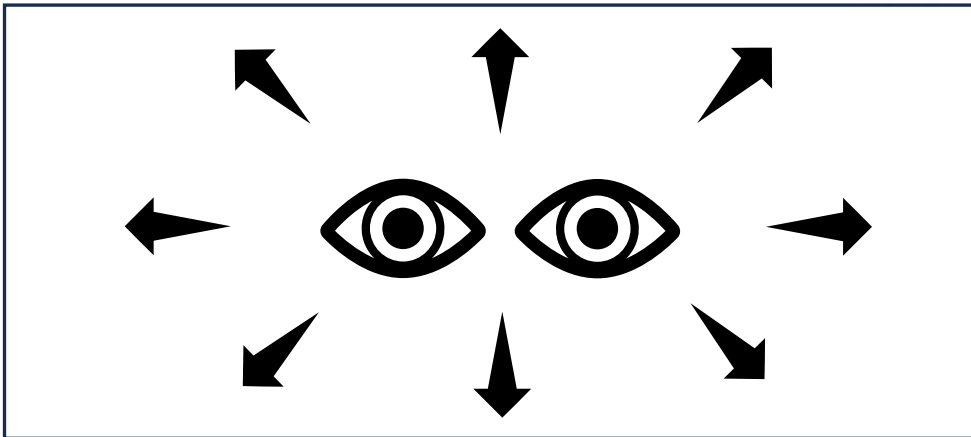
1 Auge geschlossen:



2 Augen geschlossen:



In verschiedene Richtungen schauen:



Hinweise:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Sensorik* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Durch das Schließen der Augen wird die Übung deutlich anspruchsvoller. Falls du dich dafür entscheidest in verschiedene Richtungen zu schauen, drehe immer auch deinen Kopf in diese Richtung mit. Sobald du dich unsicher fühlst, hole dir eine Sicherheitsperson dazu, die dich gegebenenfalls abstützen kann. Im Zweifel bitte beide Augen.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der vier Sensorik-Aufgaben aus. Der Schwierigkeitsgrad jeder einzelnen Zusatzaufgabe ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen Sensorik-Aufgabe wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Mehrfachtigkeit – Motorisch:

Hase/Jäger:



Hase/Surfer-Gruß:



Alles Super/Hase:



Hase/Fuchs:



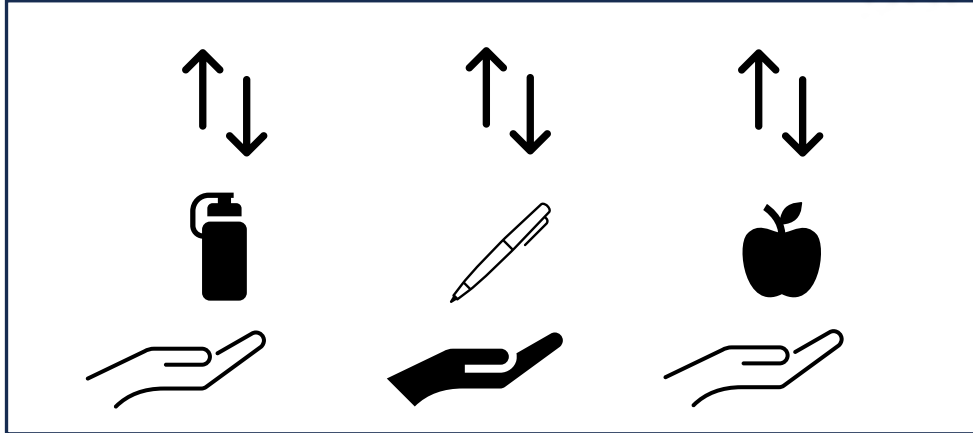
QR-Code & Link



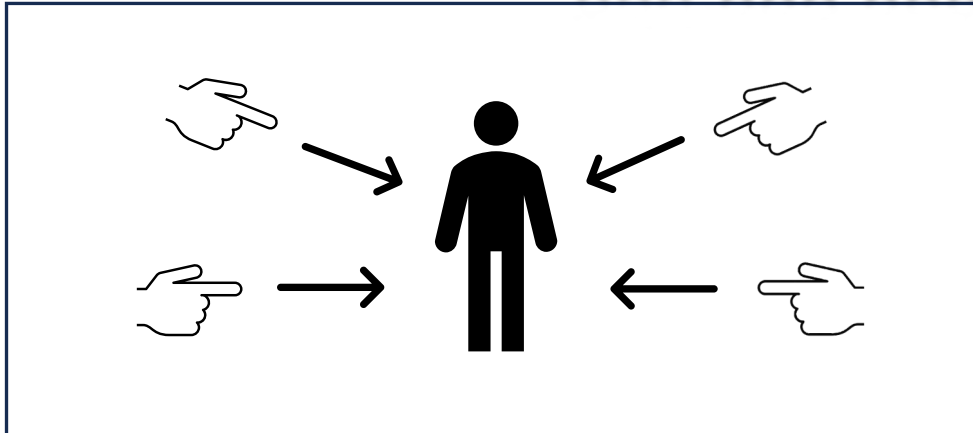
<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-gleichgewicht-zusatzvariable-mehrfachttigkeit-motorisch-hase/38126d2a68e74f8495775564c08b62e9/372>

Mehrfachfähigkeit – Motorisch:

Gegenstand werfen und fangen:



Kleiner Störimpuls von Partner*in:



Hinweis:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Mehrfachfähigkeit – Motorisch* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Bei den vier koordinativen Fingeraufgaben findest du pro Übung die zwei Positionen, welche du mit deinen Fingern einnehmen sollst auf den Bildern wieder. Falls diese zum Verstehen der Aufgabe nicht ausreichen sollten, gelangst du über den QR-Code/Link zu einem Erklärvideo. Für das Werfen und Fangen von Gegenständen kannst du auch andere Gegenstände, als die abgebildeten verwenden. Hier bietet sich beispielsweise auch eine Übung zu zweit an. Die letzte Möglichkeit ist ein kleiner Störimpuls (ziehen, schupsen) von einer zweiten Person. Fangt bitte vorsichtig an und steigert die Stärke des Impulses sukzessive, sofern das Gleichgewicht gehalten werden kann.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der sechs motorischen Aufgaben aus. Der Schwierigkeitsgrad jeder einzelnen Zusatzaufgabe ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen motorischen Aufgabe wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Mehrfachtigkeit – Kognitiv:

Zahlen subtrahieren:



$$300 - 3 - 3 - 3 - \dots$$

Wortkette:



Haustier – Tierarzt – Arztkoffer – ...

Synonyme finden:



Geschenk – Präsent – Mitbringsel – ...

Alphabet rückwärts:



Z – Y – X – W – ...

Hinweis:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Mehrfachtigkeit – Kognitiv* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung durch Denkübungen anpassen. Die Aufgaben der vier Übungen bleiben gleich, jedoch dienen die Abbildungen nur als Beispiel und können dementsprechend durch eigene Zahlen und Wörter variiert werden. Lediglich die letzte Aufgabe bleibt immer gleich.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der vier kognitiven Aufgaben aus. Die Schwierigkeit der Übung hängt von der Wahl der Wörter und Zahlen ab. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen kognitiven Aufgabe wechseln, die aktuelle Aufgabe variieren oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Challenge:

Für die absolute Herausforderung kannst du eine kognitive Mehrfachtigkeit mit einer motorischen kombinieren.

Die Unterstützungsfläche:

Normaler Gang: ☆☆☆



Enger Gang: ☆☆☆



Kreuzgang: ☆☆☆



Tandem-Gang: ☆☆☆



Hinweis:

Die *Unterstützungsfläche* meint die Art deines Ganges. Je kleiner deine Auflagefläche auf dem Boden ist, desto kleiner ist die Unterstützungsfläche und desto anspruchsvoller wird dein Gang und damit deine Gleichgewichtsübung. Sollten dir die Bilder zum Verständnis des Ganges nicht ausreichen, hast du die Möglichkeit über den QR-Code/Link ein Erklärvideo anzuschauen.

Anleitung:

Wähle als Grundlage deiner dynamischen Gleichgewichtsübung eine der vier Gangarten aus. Der Schwierigkeitsgrad jedes einzelnen Ganges ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass dein Gang zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit auf einen anderen Gang wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

QR-Code & Link



<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-gleichgewicht-dynamisch-grundvariable-unterstutzungsflche/0feb08cd6e2a536c9d13f6abe57629a2/372>

Der Untergrund:

Hackschnitzel: ★★☆☆



Kies: ★★☆☆



Balken hoch: ★★★☆☆



Balken flach: ★★★☆☆



Balken rund: ★★★☆☆



Sand: ★★☆☆



Hinweise:

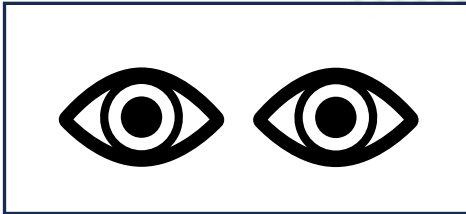
Durch die Variation des *Untergrundes* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Allgemein gilt: Je instabiler der Untergrund, desto anspruchsvoller die Aufgabe. Die Schwierigkeit kann jedoch auch von der Größe und Form des Untergrundes beeinflusst werden. So ist der Balken zwar ein stabiler Untergrund, dennoch ist ein Stand aufgrund seiner begrenzten Fläche anspruchsvoll. Für den hohen Balken bitte eine Person zur Absicherung dazustellen, an der du dich gegebenenfalls festhalten kannst. Die Untergründe *Hackschnitzel*, *Kies* und *Balken flach* bieten dir die Möglichkeit, während deiner Übung über den *hohen Balken* zu steigen.

Anleitung:

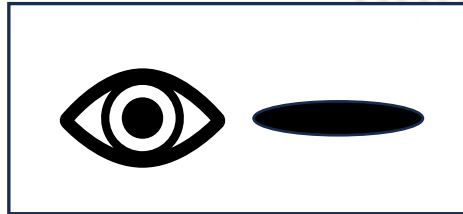
Wähle als Grundlage deiner dynamischen Gleichgewichtsübung einen der sechs Untergründe aus. Der Schwierigkeitsgrad jedes einzelnen Untergrundes ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Nicht abgebildet ist der normale Boden, welcher in der Mitte des Spielplatzes vorzufinden ist. Dieser stellt den einfachsten Untergrund dar und kann natürlich auch verwendet werden. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass dein Untergrund zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit auf einen anderen Untergrund wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Die Sensorik

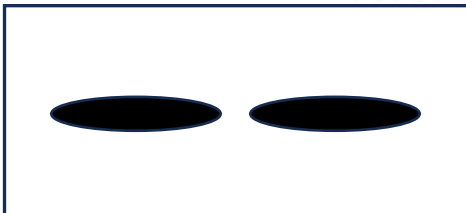
Beide Augen auf:



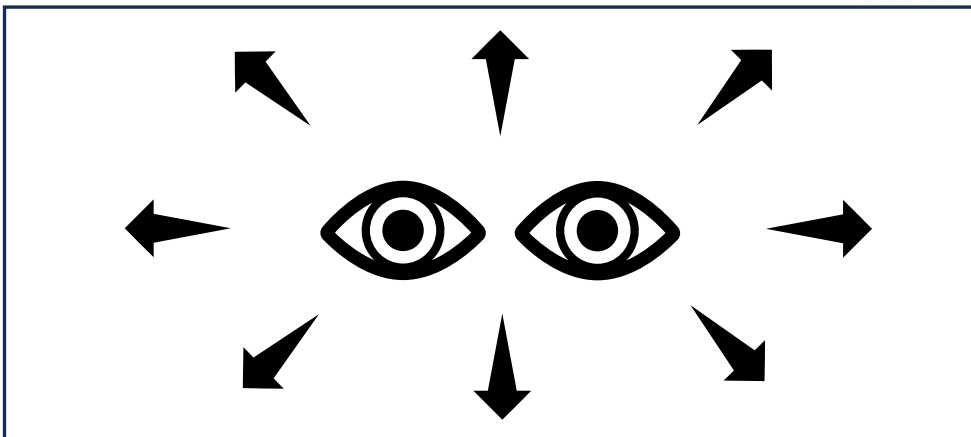
1 Auge geschlossen:



2 Augen geschlossen:



In verschiedene Richtungen schauen:



Hinweise:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Sensorik* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Durch das Schließen der Augen wird die Übung deutlich anspruchsvoller. Falls du dich dafür entscheidest in verschiedene Richtungen zu schauen, drehe immer auch deinen Kopf in diese Richtung mit. Sobald du dich unsicher fühlst, hole dir eine Sicherheitsperson dazu, die dich gegebenenfalls abstützen kann. Im Zweifel bitte beide Augen.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der vier Sensorik-Aufgaben aus. Der Schwierigkeitsgrad jeder einzelnen Zusatzaufgabe ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen Sensorik-Aufgabe wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Mehrfachfähigkeit – Motorisch:

Hase/Jäger:



Hase/Surfer-Gruß:



Alles Super/Hase:



Hase/Fuchs:



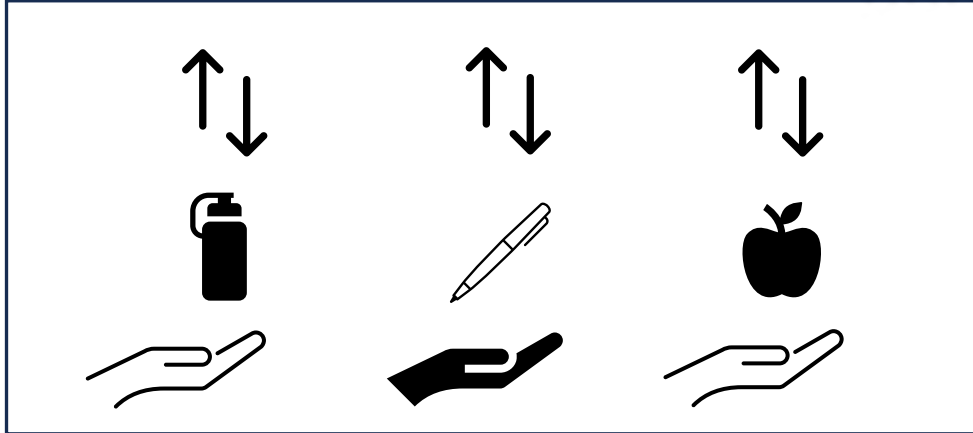
QR-Code & Link



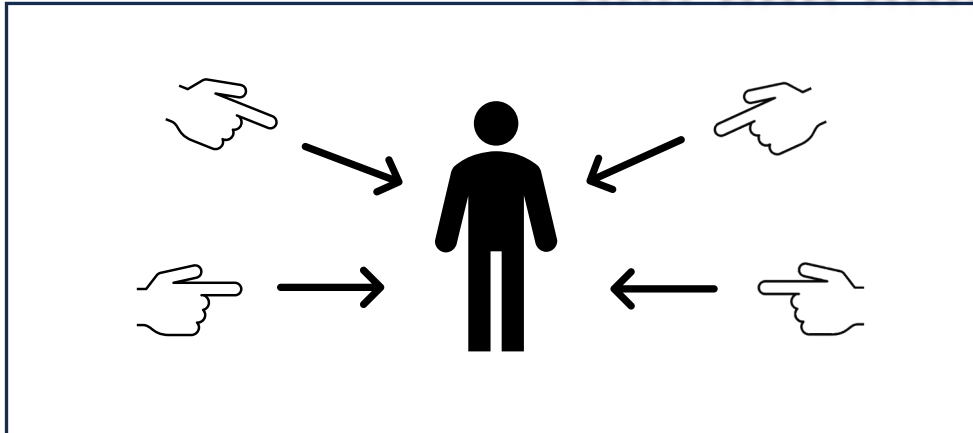
<https://videoportal.uni-freiburg.de/album/video/4-gleichgewicht-zusatzvariable-mehrfachttigkeit-motorisch-hase/38126d2a68e74f8495775564c08b62e9/372>

Mehrfachfähigkeit – Motorisch:

Gegenstand werfen und fangen:



Kleiner Störimpuls von Partner*in:



Hinweis:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Mehrfachfähigkeit – Motorisch* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Bei den vier koordinativen Fingeraufgaben findest du pro Übung die zwei Positionen, welche du mit deinen Fingern einnehmen sollst auf den Bildern wieder. Falls diese zum Verstehen der Aufgabe nicht ausreichen sollten, gelangst du über den QR-Code/Link zu einem Erklärvideo. Für das Werfen und Fangen von Gegenständen kannst du auch andere Gegenstände, als die abgebildeten verwenden. Hier bietet sich beispielsweise auch eine Übung zu zweit an. Die letzte Möglichkeit ist ein kleiner Störimpuls (ziehen, schupsen) von einer zweiten Person. Fangt bitte vorsichtig an und steigert die Stärke des Impulses sukzessive, sofern das Gleichgewicht gehalten werden kann.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der sechs motorischen Aufgaben aus. Der Schwierigkeitsgrad jeder einzelnen Zusatzaufgabe ist mit der Anzahl an farbigen Sternen markiert. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen motorischen Aufgabe wechseln, oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Mehrfachtigkeit – Kognitiv:

Zahlen subtrahieren:



$$300 - 3 - 3 - 3 - \dots$$

Wortkette:



Haustier – Tierarzt – Arztkoffer – ...

Synonyme finden:



Geschenk – Präsent – Mitbringsel – ...

Alphabet rückwärts:



Z – Y – X – W – ...

Hinweis:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Mehrfachtigkeit – Kognitiv* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung durch Denkübungen anpassen. Die Aufgaben der vier Übungen bleiben gleich, jedoch dienen die Abbildungen nur als Beispiel und können dementsprechend durch eigene Zahlen und Wörter variiert werden. Lediglich die letzte Aufgabe bleibt immer gleich.

Anleitung:

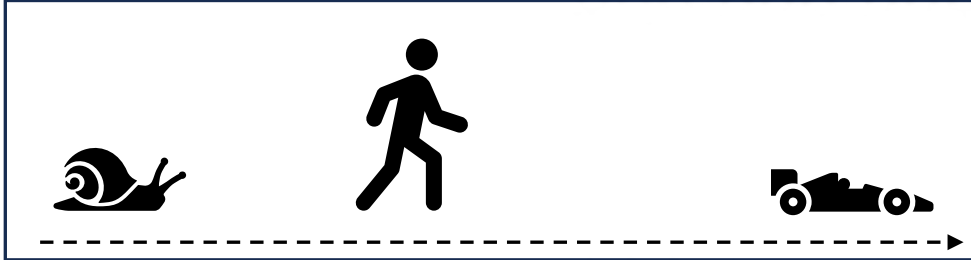
Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der vier kognitiven Aufgaben aus. Die Schwierigkeit der Übung hängt von der Wahl der Wörter und Zahlen ab. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit zu einer anderen kognitiven Aufgabe wechseln, die aktuelle Aufgabe variieren oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

Challenge:

Für die absolute Herausforderung kannst du eine kognitive Mehrfachtigkeit mit einer motorischen kombinieren.

Variationen während des Gehens:

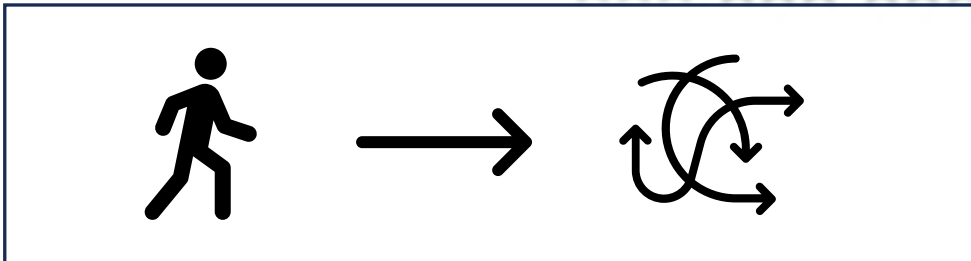
Geschwindigkeit:



Bewegungsrichtung:



Richtungswechsel:



Hinweis:

Diese Variable ist optional! Durch Hinzunahme der Zusatzvariable *Variation während des Gehens* kannst du den Schwierigkeitsgrad deiner Gleichgewichtsübung anpassen. Du kannst in all deinen Gangarten die Geschwindigkeit und die Bewegungsrichtung anpassen. Zusätzlich kannst du Richtungswechsel während des Gehens einbauen. Je nachdem wie häufig und intensiv du die Aufgaben umsetzt, ändert sich der Schwierigkeitsgrad.

Anleitung:

Wähle optional zur Erschwerung deiner Übung eine der drei *Variationen während des Gehens*. Die Schwierigkeit der Übung hängt von der der Art deiner Ausführung ab. Solltest du während deiner Übung bemerken, dass die Zusatzaufgabe zu anspruchsvoll oder zu einfach ist, kannst du jederzeit eine andere dieser drei Aufgaben einbauen, die aktuelle Aufgabe variieren oder gegebenenfalls andere Variablen anpassen.

STATION: BIRKWÄLDELE
Mein Trainingsplan



Übung																			
Anmerkungen																			
Datum		S	W	I	S	W	I	S	W	I	S	W	I	S	W	I	S	W	I
1. Woche																			
2. Woche																			
3. Woche																			
4. Woche																			
5. Woche																			
6. Woche																			

Legende: **S** = Absolvierte Satzanzahl **W** = Absolvierte Wiederholungen oder Zeit in Sekunden **I** = Intensität/Subjektives Belastungsempfinden = Skala von 0 – 10