

# Funktionsgymnastik mit dem Theraband – Schwerpunkt Rumpf

Die Gruppe besteht aus Erwachsenen im Alter zwischen 20 und 45 Jahren mit mittlerem bis gutem Trainingszustand – seit mehreren Jahren in der Gruppe – kennen die Grundhaltungen und die Atemtechnik.

**Ablauf der Stunde:** 10 Minuten Aufwärmen – 35 Minuten Hauptteil – 7 Minuten Dehnen – 8 Minuten Entspannung

**Material:** 1 Theraband pro Teilnehmer  
1 Isomatte pro Teilnehmer (selbst mitzubringen)  
1-2 Igelbälle pro Teilnehmer

Vorgelegt von: Jessica Kießling, Kiefernweg 7a, 55130 Mainz

Zeit	Inhalte	Methodische Maßnahme/Ziel	Organisationsrahmen	Bemerkungen
Aufwärmen (ca. 10 Minuten)	<p>Verschiedene Aerobicsschritte im low-impact auf Musik</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Grundhaltung als Ausgangsposition erklären:</b> Stand, Beine hüftbreit, Schultern tief, Bauchnabel nach innen ziehen, Brust raus, Knie leicht gebeugt</li> <li>2. March</li> <li>3. step touch</li> <li>4. double step touch</li> <li>5. side to side mit Schultern kreisen (erst Schultern, halber Arm, ganzer Arm)</li> <li>6. push touch (Ferse setzt auf) mit Biceps curl</li> <li>7. knee lift im Wechsel, Arme von oben gestreckt seitlich neben den Knien herunterführen</li> <li>8. step leg curl, Arme seitlich heben</li> <li>9. Side to side, Arme schwingen</li> <li>10. Stand hüftbreit, Rücken aufrollen</li> </ol>	<p><b>Die Gruppe wird im Block aufgestellt.</b></p> <p>Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems</p> <p>Muskelerwärmung und Mobilisation</p> <p><b>TRINKPAUSE</b></p>	<p>Aerobicmusik – ca. 130 BPM CD-Player</p> <p>Im Stehen</p>	<p><b>gleichmäßig atmen</b></p>
Hauptteil (ca. 35 Minuten)	<p><b>Jeder Teilnehmer holt sich seine Matte und ein Theraband. Die Matte wird auf dem Boden ausgelegt.</b></p> <p><b>Der Umgang mit dem Theraband wird kurz erläutert:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handgelenke immer in Verlängerung des Unterarms gerade halten</li> <li>• bereits in der Ausgangsstellung leichte Spannung im Band halten</li> <li>• Rumpf fest machen (Bauch rein, Po anspannen)</li> <li>• Daumen beim Fassen des Bandes immer frei lassen</li> </ul> <p><b>Grundhaltung erklären:</b> Stand, Beine hüftbreit,</p>	<p><b>Alle Übungen dienen der Kraftausdauer, daher erfolgen jeweils 15-30 Wiederholungen (je nach Übung) und zwei Sätze.</b></p>	<p>Je 1 Theraband und 1 Matte pro Teilnehmer</p>	

	<p>Schultern tief, Bauchnabel nach innen ziehen, Brust raus, Knie leicht gebeugt</p> <p><b>1. Übung:</b> Im Stand hüftbreit auf das Theraband stellen und die Enden in jeweils einer Hand halten. Die Arme sind gestreckt, die Hände neben den Oberschenkeln. Arme seitlich bis Schulterhöhe anheben und wieder absenken.</p> <p><b>2. Übung:</b> Im Stand hüftbreit auf das Theraband stellen und die Enden in jeweils einer Hand halten. Dabei wurde das Band einmal vor den Oberschenkeln gekreuzt. Die Arme sind gestreckt, die Hände vor den Oberschenkeln. Arme eng am Körper bis zur Brusthöhe anheben. Die Ellenbogen sind seitlich ausgestellt und befinden sich in der Endposition in Schulterhöhe</p> <p><b>3. Übung:</b> Leichte Grätschstellung, Fuß auf dem Band, Bandende in der Hand, diese seitlich in Hüfthöhe halten, Arm seitlich über den Kopf heben, gleichzeitig den Oberkörper leicht seitwärts neigen, wieder aufrichten und neigen im Wechsel; danach Seite wechseln</p> <p><b>4. Übung:</b> Im Stand das Band doppelt legen, jeweils ein Ende in eine Hand nehmen. Die Arme sind über dem Kopf ausgestreckt und werden nun in U-Haltung nach hinten unten gezogen.</p>	<p><b>Trainer steht frontal zur Gruppe</b></p> <p>Schultern</p> <p>Brust und Schultern</p> <p>Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p><b>Trainer steht seitlich zur Gruppe</b></p> <p>Oberer Rücken</p> <p><b>TRINKPAUSE</b></p>		<p><b>gleichmäßig atmen (mit der Anspannung ausatmen, mit der Entspannung einatmen)</b></p> <p><b>Oberkörper gerade halten und leicht vorbeugen</b></p> <p><b>nicht mit der Hüfte ausweichen</b></p> <p><b>Oberkörper gerade halten und leicht vorbeugen</b></p>
--	---	---	--	---

	<p><b>5. Übung:</b> Sitz mit nahezu gestreckten Beinen. Das Band flächig um beide Füße legen, die Bandenden mit beiden Händen greifen, sodass das Band gespannt ist. Arme befinden sich neben dem Oberkörper, Ellbogen im 90 Grad Winkel gebeugt. Nun die Ellbogen nach hinten ziehen, sodass sich die Schulterblätter zusammen ziehen.</p> <p><b>6. Übung:</b> Mit angestellten Beinen auf den Boden setzen, das Band um die Füße wickeln und die Enden jeweils mit einer Hand fassen. Die Arme sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufgerichtet. Nun Wirbel für Wirbel abrollen und wieder aufrollen.</p> <p><b>7. Übung:</b> In Rückenlage auf den Boden, das Band um die Füße wickeln, die Enden jeweils in eine Hand nehmen. Die Oberarme liegen auf dem Boden, die Ellenbogen im 90 Grad Winkel. Die Beine gerade nach oben strecken. Nun einen großen Kreis mit den Beinen beschreiben.</p> <p><b>8. Übung:</b> In Rückenlage das Band hinter dem Rücken in beide Hände nehmen; Hände nun vor der Brust zusammenführen, wieder zurück, wieder zusammenführen etc.</p> <p><b>9. Übung:</b> Bauchlage, Stirn zum Boden, Fersen zusammengedrückt. Band schulterbreit und mit gestreckten Armen in Vorhalte; Arme und Schultern</p>	<p><b>Trainer sitzt seitlich zur Gruppe</b></p> <p>Oberer Rücken</p> <p><b>Trainer liegt seitlich zur Gruppe</b></p> <p>Bauch (gerade Bauchmuskeln)</p> <p>Bauch (gerade und schräge Bauchmuskeln)</p> <p>Brust</p> <p>Oberer Rücken</p>		<p><b>gleichmäßig atmen (mit der Anspannung ausatmen, mit der Entspannung einatmen)</b></p> <p>Lendenwirbelsäule bleibt auf dem Boden</p>
--	--	--	--	---

	<p>leicht anheben, Blick Richtung Boden, Band unter Spannung halten, und wieder absenken etc.</p> <p><b>10. Übung:</b> Vierfüßlerstand, auf den Unterarmen abstützen. Die Bandmitte flächig um die rechte Fußsohle legen, beide Bandenden mit den Händen greifen und zwischen Hand und Boden fixieren. Das rechte Bein nach hinten ausstrecken, wieder ran ziehen, ohne abzusetzen, wieder ausstrecken etc. Nach mehreren Wiederholungen Seite wechseln.</p>	Po und hinterer Oberschenkel		
Dehnen (ca. 7 Minuten)	<p><b>Gedehnt werden mindestens die 5 Pflichtdehnbereiche: Nacken, Brust, vorderer Oberschenkel, hinterer Oberschenkel, Adduktoren</b></p> <p>In Rückenlage Arme lang über den Kopf strecken, evtl. zur Verstärkung leicht ins Hohlkreuz gehen, Beine ausstrecken, tief einatmen</p> <p>In Rückenlage das Bein lang nach oben in die Luft strecken und mit den Händen heranziehen, das andere Bein ist lang am Boden ausgestreckt – danach Bein wechseln</p> <p>In Bauchlage den Unterschenkel zum Po ziehen, Knie nebeneinander – danach Bein wechseln</p> <p>In Bauchlage die Knie anwinkeln, den Po auf den Fersen ablegen, den Oberkörper zwischen den Oberschenkeln am Boden ablegen, die Arme liegen lang gestreckt neben dem Kopf-die Fingerspitzen nach vorn schieben, um den Rücken zu strecken</p>	<p>Gerader Bauchmuskel</p> <p>Hinterer Oberschenkel</p> <p>Vorderer Oberschenkel</p> <p>Rücken</p>	Matte auf dem Boden	<b>gleichmäßig atmen (mit der Anspannung ausatmen, mit der Entspannung einatmen)</b>

	<p>Im Stand die Hände hinter dem Rücken fassen und so die Arme nach hinten ziehen, damit sich die Brustmuskeln dehnen</p> <p>Im Stand beide Arme nach unten ausstrecken, rechte Schulter tief ziehen, den Kopf nach links neigen und halten – anschließend linke Schulter tief ziehen, Kopf nach rechts neigen und halten</p> <p>Im Stand Beine grätschen, linkes Bein beugen, rechtes Bein gestreckt halten, Innenseite des gestreckten Beines dehnen, danach Seite wechseln</p>	<p>Brust</p> <p>Nacken</p> <p>Beininnenseite</p>		
Entspannung (ca. 8 Minuten)	Zu zweit zusammen gehen, einer legt sich auf den Bauch auf die Matte, der andere massiert Rücken, Schultern, Po und Beine mit einem wahlweise zwei Igelbällen; nach 4 Minuten wechseln		Matte, Igelball	