

## Funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt untere Extremitäten

Wiederholung/Zeit	Pos.	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen
		<b>Aufwärmen</b>	Kreislauf anregen	
30 sec.	1.	<b>Schulterbreiter Stand; Arme nach hinten schwingen, dabei weich in die Knie gehen.</b>		
1 min.	2.	<b>auf der Stelle gehen, dabei Knie anheben, Arme wechselseitig locker, aber deutlich mitschwingen (<i>Achtung</i>:rechtes Bein vorn bedeutet linker Arm vorn und umgekehrt!).</b>		
1 min.	3.	<b>Gehen/Laufen eine Runde im Kreis mit bewusstem Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen, auch rückwärts von den Zehen zur Ferse.</b>		
4-5 min.	4.	<b>locker im Kreis laufen; erst vorwärts und dann rückwärts in gleicher Richtung, seitliches hüpfen erst nach innen, dann nach außen, langsam weiterlaufen, danach Anfersen, dabei Ferse (abwechselnd re.+li.) nicht zu heftig gegen das Gesäß schlagen (sonst Knieüberlastung), langsam weiterlaufen, nach jedem Hände klatschen des ÜL einmal mit der re. Hand an den re. Fuß tippen und dann mit der li. Hand an den den li. Fuß tippen, dann langsam auslaufen bis zum <b>Gehen/L laufen</b></b>		

Wiederholung/Zeit	Pos.	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen
		<b>Hauptteil</b>		Isomatte
2 x 15	1.	Stand mit leicht gebeugten Knien; Zehen abwechselnd rechts und links nach oben ziehen	Unterschenkel mit Fuß (Vorderseite)	Isomatte
2 x 12	2.	Schulterbreiter Stand, Körper zum Zehenstand anheben.	Unterschenkel mit Fuß (Rückseite, Wade)	Isomatte
2 x 10	3.	Schulterbreiter Stand, Arme zur Balance nach vorne strecken; langsame Kniebeugen bis in die halbe Hocke (Oberschenkel höchstens waagrecht zum Boden).	Kniestrecker (Oberschenkelvorderseite)	Isomatte
8 x	4.	Schulterbreiter Stand, Arme zur Balance nach vorne strecken, die dann einige Zeit gehalten wird: (1.Ausgangspos. wie bei Kniebeugen, 2. mit leicht gebeugten Knien, 3. Endpos. in halber Hocke). ÜL zählt von 5 rückwärts.	Oberschenkelvorderseite	Isomatte
4 x re.+li.	5.	Beine geschlossen – Squat nach vorn, zur Seite, nach hinten, zur Seite (Ausfallschritt vor – Beine schließen – Ausfallschritt seit – Beine schließen – Ausfallschritt rü – Beine schließen – Ausfallschritt seit – Beine schließen) Seite wechseln	Beine / Gesäß (grob)	
8 x /	6.	Etwas überbreiter Schulterstand. Zehen leicht nach außen; mit den Händen (Arme sind gestreckt) einen großen, senkrechten Kreis beschreiben, dabei oben ein- und unten ausatmen, beide Richtungen; nicht in der Wirbelsäule abknicken, sondern statt dessen in die Knie gehen.	Durch die Seitwärtsbewegung kommt es auch zur Kräftigung der Ab- und Adduktoren.	Isomatte
1 min.	7.	"Fenster putzen": schulterbreiter Stand; eine imaginäre ca. 2x2m große Fensterscheibe wird zunächst mit einer Hand von oben nach unten geputzt, dann Armwechsel, (langsam dabei in die Knie gehen, nicht über 90°). Mit gebeugten Knien von links nach rechts (langsam dabei in die Knie gehen, nicht über 90°) putzen, dann Armwechsel. Besonders beachten: -- aufrechter Oberkörper, die Bewegung kommt allein aus den Beinen -- achsengerechte Knie- und Fußstellung.	Oberschenkelvorderseite Durch die Seitwärtsbewegung kommt es auch zur Kräftigung der Ab- und Adduktoren.	Isomatte

Wiederholung/Zeit	Pos.	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen
8 x	8.	<p><b>Seitenlage:</b>  <b>Beide Beine 90° (Oberschenkel-Rumpf;Oberschenkel-Unterschenkel;Unterschenkel-Fuß) anwinkeln</b>  <b>Der obere Unterschenkel nach vorn führen und in der Endposition das Bein am Boden ablegen</b>  ... der obere Unterschenkel nach vorne führen  ... in der Endposition das Bein am Boden ablegen  ... Oberes Bein gestreckt anheben  <b>Seite wechseln</b></p>	<p>Kräftigung  Oberschenkel;Dehnung  hintere Beinmuskulatur;  Kräftigung der Abduktoren(  Muskelgruppe, die das Bein  seitlich vom Körper  wegführt</p>	Isomatte
jew. 3 x	9.	<p><b>Sitz; aufrechter Körper, Fußsohlen gegeneinander, Ellbogen innen an den Knien, Hände an den Fußknöcheln;</b>  - <b>Anspannung: Druck der Knie gegen den Widerstand der Arme nach innen</b>  - <b>kurze Entspannung</b>  - <b>Dehnung: Knie mit den Ellbogen Richtung Boden drücken. Beine entspannt.</b></p>	<p>Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)  Kräftigung und Dehnung</p>	Isomatte
		<p><b>Betr. Position 10 - 14:</b>  <b>Seitlage; Körper seitlich ganz abgelegt, unteres Bein gestreckt oder leicht gebeugt, oberes Bein gestreckt:</b></p>	<p>Kräftigung der  Oberschenkelinnen- und  Außenseite</p>	Isomatte
8 x	10.	<p>das obere Bein gestreckt anheben, die äußere Fußkante zeigt nach oben.  - <b>Seitenwechsel</b></p>	Abduktoren	Isomatte
8 x	11.	<p>Das obere Bein nach vorn gebeugt ablegen, dann das untere Bein gestreckt anheben, die innere Fußkante zeigt nach oben  - <b>Seitenwechsel</b></p>	Adduktoren	Isomatte
8 x	12.	<p>seitlicher Rumpf: mit dem oberen Arm abstützen, dann beide Beine gestreckt seitlich anheben - <b>Seitenwechsel</b></p>	Abduktoren, Adduktoren	Isomatte
8 x	13.	<p>... das obere Bein gestreckt kreisen - <b>Seitenwechsel</b></p>	Abduktoren	Isomatte
8 x	14.	<p>... mit dem oberen Bein Fahrrad fahren - <b>Seitenwechsel</b></p>	Abduktoren	Isomatte
3 x 10	15.	<p>seitlich auf den Boden legen, Arme seitlich ablegen (oder mit beiden Armen stabil abstützen, gilt für Trainierte).Das obere Bein anwinkeln, nicht über 90°. Dann das untere Bein anheben und wieder absenken.</p>	Adduktoren	Isomatte
2 x 12	16.	<p><b>Vierfüßler (evtl. Unterarmstütz). Ein Bein nach hinten strecken und im Wechsel beugen und strecken.</b></p>	hintere Oberschenkelmuskulatur und Po	Isomatte
2 x 12	17.	<p>..., dann gebeugt halten und Ferse nach oben führen und senken.</p>	hintere Oberschenkelmuskulatur und Po	



Wiederholung/Zeit	Pos.	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisationsrahmen
1 min.	3.	Schneidersitz; aufrechter Oberkörper, Fußsohlen gegeneinander, Ellbogen innen an den Knien, Hände an den Fußknöcheln; Knie mit den Ellbogen Richtung Boden drücken, Beine entspannt.	Dehnung der Adduktoren	Isomatte
2x re.+li.	4.	Stand im Ausfallschritt, Füße sind nach vorne gerichtet, hinteres Bein gestreckt. Nun die hintere Ferse in den Boden schieben, wobei zu beachten ist, dass das Knie wirklich gestreckt ist, wechseln.	oberflächliche Wadenmuskulatur	Isomatte
2x re.+li.	5.	gleiche Ausgangsposition, das hintere Bein ist diesmal jedoch leicht gebeugt. Es wird nun verstärkt die tiefe Wadenmuskulatur gedehnt, die Spannung wandert Richtung Ferse.	tiefe Wadenmuskulatur	Isomatte
2x re.+li.	6.	Einbeinstand; Ferse am Gesäß halten, Oberschenkel dicht beieinander; dann Gesäß anspannen und Knie nach unten drücken. (Vorsicht: nicht etwa nach hinten ziehn, da sonst ein Hohlkreuz entsteht! Hüfte nach vorn ausrichten.) ...bei Koordinationsproblemen geht das Ganze auch in Seitenlage, oder an der Wand, oder mit Partner.	Oberschenkelvorderseite	Isomatte
		<b>Entspannung</b>	Lockern und mobilisieren der Gelenke	Isomatte
30 sec.	1.	Immer 2 TN zusammen, einer legt sich auf den Rücken, der andere kniet vor den Füßen - Er nimmt die Füße in die Hand mit Griff an den Knöcheln und zieht ihn zu sich heran (langsam). Dann schwingt man rhythmisch seine Beine, dadurch entsteht ein Welle, die sich auf beide überträgt.		Isomatte
30 sec.	2.	<b>TN-wechsel...</b>		Isomatte
1 Min.	3.	Man geht zum li. od. re. Bein kniet nieder und zieht das Bein leicht vom Körper weg. Man fasst den TN an die Ferse/Knöchel und am Unterschenkel an und zieht sachte am Bein, indem man es winkelt und kreisförmige Bewegungen durchführt.		Isomatte
1 Min.	4.	<b>Seite wechseln...</b>		Isomatte

Wiederholung/ Zeit	Pos.	Inhalte	Methodische Maßnahmen/Ziele	Organisations- rahmen
1 Min.	5.	man geht zum li. od. re. Arm kniet nieder und zieht ihn leicht vom Körper weg. Man faßt den TN am Ellbogen und am Handgelenk an und zieht sachte den Arm, indem man ihn winkelt und kreisförmige Bewegungen durchführt. Dabei achten, dass man auch das Schultergelenk bewegt.		Isomatte
1 Min.	6.	<i>Seite wechseln...</i>		Isomatte
		Danach noch ca. 30 sek. beim TN am Kopfende sitzen bleiben.		Isomatte



Bemerkungen
Zwischen den einzelnen Übungen wird die Beinmuskulatur gelockert.
Auf eine achsengerechte Stellung achten(d.h., die Füße zeigen leicht nach außen, die Knie sind über den Großzehen).
Eine spitze Winkelstellung der Knie sollte bei größeren Belastungen vermieden werden, da es hierbei zu einer unnötigen Quetschung der Menisken kommt.Auf eine achsengerechte Stellung achten (d.h. die Füße zeigen leicht nach außen, die Knie sind über den Großzehen.
Rumpf stabilisieren, auf Achse achten
aufrechter Oberkörper, die Bewegung kommt allein aus den Beinen, achsen gerechte Knie- und Fußstellung

<b>Bemerkungen</b>
Darauf achten, dass die Hüften immer in der gleichen Höhe sind-parallel zum Boden Fuß locker lassen.
der untere Arm locker gestreckt, der obere Arm leicht aufgestützt.
Bein langsam auf und ab
Bein langsam auf und ab
Nacken lang, Rumpf stabil
max. die Hüfte strecken, auf Bauchspannung achten. KEIN Hohlkreuz!

<b>Bemerkungen</b>

Bemerkungen
Pos. Halten
TN soll ruhig und entspannt weiter atmen, kann dabei die Augen geschlossen halten.

<b>Bemerkungen</b>