



Mobilisation & Stabilisation

Übungsgruppe Schulter

leichte Übungen

leichte Übungen

Thema: Einfache zweidimensionale Übungen

VIDEO Rückenlage: Ellbogendruck

VIDEO Wandsitz: Armstrecken

VIDEO <u>Armheben/-senken</u>

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Schulter" Thema: Einfache dreidimensionale Übungen VIDEO Diagonale Therabandübungen **VIDEO** <u>Ballkreisen</u> **VIDEO** <u>Ballschwingen</u> Übungsgruppe Rumpf leichte Übungen leichte Übungen

Thema: Einzelmuskeln aktivieren

Bauch

VIDEO Rückenlage: Becken kippen/aufrichten

VIDEO <u>Crunch und Varianten</u>

Rücken

VIDEO Bauchlage "Schwimmen"

VIDEO Bauchlage "Paddeln"

Rotation/Schräge

VIDEO Rückenlage "Scheibenwischer"

VIDEO Bauchlage "Scheibenwischer"

VIDEO <u>Diagonalcrunch</u>

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Rumpf"

Thema: Einfache Ganzkörper-Stabis

Liegestütz-Stabis (LSS)

VIDEO Liegestütz Stabis statisch

VIDEO <u>Verkürzte Liegestützstabis</u>

VIDEO Liegestütz Stabis diagonal

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Rumpf"

Thema: Anspruchsvolle Ganzkörper-Stabis

Zusatzaufgaben

VIDEO durch Arm und Beine

VIDEO Bälle/Stäbe balancieren

sensomotorisch

VIDEO mit Stütz auf Physiobällen mit Partnerauslenkung

Übungsgruppe Hüfte

leichte Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO Balldrücken mit Einbeinstand

VIDEO Thera-Band-Züge im Einbeinstand

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO <u>Miniband-Steps</u>

VIDEO <u>Seitlage: Beinheber</u>

VIDEO Seitlage: Beinstrecker

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur

VIDEO <u>Diagonale Gummiband-Steps</u>

VIDEO Gummibandsteps mit Rotation

Übungsgruppe Beinachse

leichte Übungen

leichte Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Im Gleichgewicht

VIDEO <u>Einbeiniger Stand</u>

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Differenziert

mit Zeitdruck Landen

VIDEO Frontale Landeübungen

mit Präzision

VIDEO Erschwerter Einbeinstand

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

Thema: Differenziert

VIDEO Ausfallschritte lateral und diagonal mit Zusatz

VIDEO Landung nach kleinen lateralen Sprüngen

VIDEO Landungen auf weichem Boden

VIDEO <u>Einbeinstand mit Zusatzaufgaben</u>