

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Seilbahn

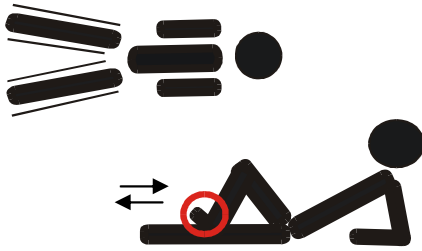
Was brauche ich?

- Matte
- 4 Seile

Ausgangsstellung:

- Unterarmstütz rücklings, Rücken gerade!
- Gesäß wird abgelegt
- Beine lang und leicht geöffnet

Skizze:



Übungsausführung:

- Lege jeweils ein Seil rechts und ein Seil links entlang deiner Beine! (Skizze)
- Winkle innerhalb der Seile ein Bein langsam an und strecke es wieder!
- Wiederhole dies nun mit dem anderen Bein!

Dosierung: abwechselnd, jedes Bein 25 x

Pass auf!

- Die Seile sind Grenzen, die du nicht berühren darfst!
- Lass die Ferse beim Anwinkeln und Strecken immer am Boden!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sitzstep

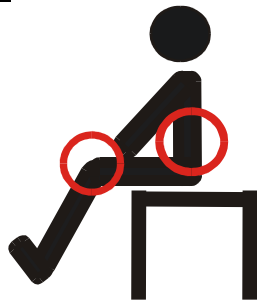
Was brauche ich?

- Hocker oder Pezziball

Ausgangsstellung:

- aufrechter Sitz auf dem Hocker
- Füße parallel auf dem Boden
- Hände ruhen auf den Knien

Skizze:



Übungsausführung:

- Setze abwechselnd mal die rechte Ferse, mal die linke Ferse nach vorn und wieder zurück!
- Du spürst die Bewegung deutlich in deinen Händen.

Dosierung: 30 x – **Pause** – 30 x – **Pause** – 30 x
Pause = nur sehr kurz!

Pass auf!

- Achte darauf, dass zwischen deinen Knien Platz ist und sie parallel bleiben!
- Bleib aufrecht sitzen!

Klasse 8 -

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Der Strampler

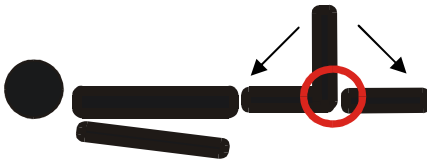
Was brauche ich?

- Matte

Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Matte

Skizze:



Übungsausführung:

- Ferse wechselseitig nicht all zu schnell in Richtung Gesäß anziehen!

Dosierung: 20 x – **Pause** – 20 x – **Pause** – 20 x
Pause = nur kurz ruhen!

Pass auf!

- Achte darauf, die Bewegung geradlinig auszuführen – nicht nach rechts und links abdriften!
- Übung dynamisch, aber kontrolliert ausführen!

Klasse 8 -

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Rollerball

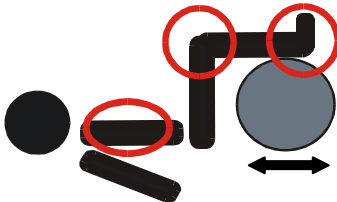
Was brauche ich?

- Matte
- Pezziball

Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Beine angewinkelt, Fersen nebeneinander auf dem Ball ablegen

Skizze:



Übungsausführung:

- Schiebe den Ball mit Hilfe der Fersen langsam so weit es geht von dir weg und ziehe ihn wieder heran!
- Dabei ist es wichtig, dein Gesäß und deinen Bauch anzuspannen.

Dosierung: 15 x wegschieben, 15 x anziehen

Pass auf!

- Fersen haben immer Kontakt zum Ball und der Rücken bleibt fest am Boden!
- Zwischen deine Knie müssen immer zwei Fäuste passen – nicht mehr und nicht weniger!
- Der Ball darf sich nicht nach rechts und links bewegen!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Balancekünstler 1

Was brauche ich?

- Kreisel
- Matte
- Sprossenwand
- Uhr

Skizze:



Dosierung: Beschäftige dich etwa
5 – 8 min mit dem Kreisel!

Ausgangsstellung:

- Kreisel liegt auf der Matte vor der Sprossenwand

Übungsausführung:

- Stelle dich vorsichtig mit beiden Beinen auf den Kreisel!
- Halte dich zunächst noch an der Sprossenwand fest!
- Lass die Sprossenwand los, sobald du sicherer wirst!
- Verlagere das Gewicht in alle Richtungen!
- Wie lange kannst du auf dem Kreisel stehen?

Pass auf!

- Der Kreisel muss auf der Matte liegen, da er sonst wegrutschen könnte !
- Der Oberkörper bleibt immer aufrecht!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Steh-auf-Männchen

Was brauche ich?

- Hocker

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Sitz auf dem Hocker
- Füße parallel und leicht geöffnet

Übungsausführung:

- Lehne deinen Oberkörper nach vorn und umfasse mit beiden Händen deine Knie!
- Stehe jetzt ganz langsam auf!
- Strecke dich und setze dich langsam wieder!

Pass auf!

- Wichtig ist, dass du langsam aufstehest, d. h. keinen Schwung holen!

Dosierung: 5 x – **Pause** – 5 x – **Pause** – 5 x
Pause = Setzen, 12 x ein- und ausatmen

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Der Skispringer

Was brauche ich?

- Matte

Skizze:



Pass auf!

- Lies die Übungsausführung bevor du beginnst ganz genau durch und konzentriere dich!

Ausgangsstellung:

- leichter Grätschstand auf der Matte
- Füße parallel

Übungsausführung:

- Schiebe deine Knie langsam so weit nach vorn, dass du deine Füße nicht mehr siehst!
- Lehne nun deinen Oberkörper langsam nach vorn und nimm die Arme auf den Rücken!
- Hebe noch ganz leicht die Fersen an und zähle bis drei!
- Kippe die Fersen wieder ab und richte den Oberkörper langsam auf!
- Strecke die Knie wieder!
- Schüttele deine Beine und Arme aus!

Dosierung: 6 x die gesamte Übungsausführung

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

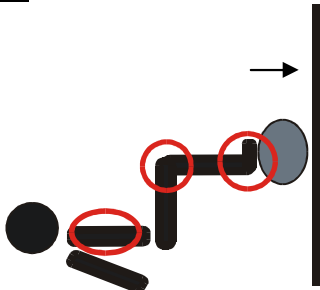
Dehnung

Ball-Press

Was brauche ich?

- Matte vor einer Wand
- kleiner Pezziball oder großer Softball

Skizze:



Dosierung:

3 x die gesamte Übungsausführung

Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Ball mit Füßen an die Wand drücken

Übungsausführung:

- Am Anfang drückst du den Ball nur so leicht gegen die Wand, dass er nicht herunterfällt.
- Nun drückst du 12 x langsam so weit du kannst beide Füße in den Ball.
- Dabei atmest du 10 x tief ein und aus.
- Wiederhole dies!

Pass auf!

- Zwischen die Knie müssen zwei Fäuste passen!
- Nur gerade nach vorn drücken!
- Rücken bleibt fest auf der Matte liegen!
- Spanne Bauch und Gesäß an!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

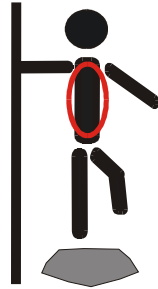
Dehnung

Balancekünstler 2

Was brauche ich?

- Kreisel
- Matte
- Sprossenwand
- Uhr

Skizze:



Dosierung: Beschäftige dich etwa 10 min mit dem Kreisel!

Ausgangsstellung:

- Kreisel vor der Sprossenwand, gebeugter Einbeinstand, Bauch und Gesäß anspannen

Übungsausführung:

- Stelle dich vorsichtig mit einem Bein in die Mitte des Kreisels!
- Halte dich zunächst noch an der Sprossenwand fest!
- Lass los und verlagere dein Gewicht in alle Richtungen!
- Beuge und strecke dein Bein!
- Lass die Hüfte kreisen!
- Wechsle das Bein!

Pass auf!

- Der Kreisel muss auf der Matte liegen, da er sonst wegrutschen könnte!
- Der Oberkörper bleibt immer aufrecht!

Klasse 8 - 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

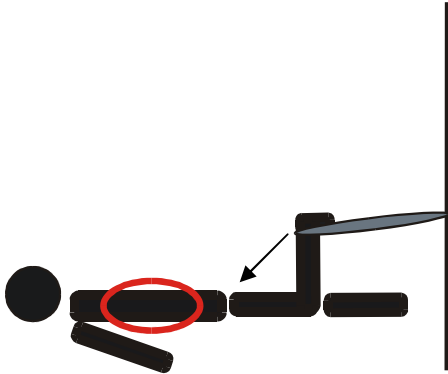
Dehnung

Frontaler Einbeinzug

Was brauche ich?

- Matte vor Sprossenwand
- Theraband

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Matte, bei Bedarf zusammengerolltes Handtuch unter Hüfte!
- Theraband an der 3. Sprosse festbinden

Übungsausführung:

- Hake die rechte Ferse in das Band ein!
- Winkle nun das Bein in mittlerem Tempo geradlinig in Richtung Gesäß an!
- Wechsle nach 10 x das Bein!
- Mache eine kurze Pause und übe weiter!

Pass auf!

- Geführte Bewegungen → Konzentration!
- Nicht aus dem Rücken heraus arbeiten, Kopf unten lassen! Bauch und Gesäß sind angespannt

Dosierung: jedes Bein muss 30 x ziehen

Klasse 8 - 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Mattenlauf

Was brauche ich?

- Weichbodenmatte oder Hochsprungmatte
- Uhr

Dosierung:

- Suche dir 6 Übungen aus und führe jede ca. 1 min lang durch!
- Teile dir die Pausen so ein, dass Du etwa 10 min brauchst!

Übungsausführung:

1. Bleib auf der Stelle stehen und hebe abwechselnd die rechte und die linke Ferse!
2. Hebe den ganzen Fuß, bleib aber auf der Stelle!
3. Beginne wie ein Soldat im Kreis zu marschieren – bewege deine Arme kräftig mit!
4. Marschiere so, als würdest du auf einer 8 entlang laufen!
5. Laufe auf der Stelle und versuche dabei deine Knie so hoch wie möglich zu nehmen!
6. Laufe rückwärts im Kreis!
7. Schließe die Augen! Mache ganz langsam einen großen Schritt! Setze das zweite Bein heran! Schau, dass du beim nächsten Schritt nicht von der Matte fällst! Übe weiter!
8. Mache Seitwärtsschritte im Kreis (schaue nach innen)!
9. Mache Seitwärtsschritte im Kreis (schaue nach außen)!
10. Laufe auf Zehenspitzen kreuz und quer! Halte dabei die Arme gestreckt nach oben!
11. Gehe ganz leicht in die Knie (Oberkörper bleibt gerade) und laufe mit Armen in Seithalte!

Klasse 8 - 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Thera-Band Kicking

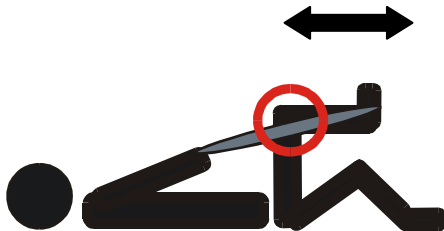
Was brauche ich?

- Matte
- Theraband

Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- Beine angewinkelt

Skizze:



Übungsausführung:

- Ziehe das rechte Bein zum Bauch!
- Lege nun das Theraband um das Fußbett (in der Mitte der Fußsohle) und halte es an beiden Enden fest!
- Tritt jetzt langsam in das Band bis dein Knie gestreckt ist!
- Übe 10 x und wechsele dann das Bein!

Pass auf!

- Geführte Bewegungen → Konzentration!
- Bestimme die Stärke mit Hilfe des Bandes selbst, d. h. kürzer oder länger fassen!
- Wichtig ist, die Kniestreckung zu erreichen!

Dosierung: mit jedem Bein 30 x treten

Klasse 8 - 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

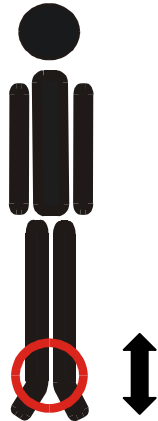
Dehnung

Der Pinguin

Was brauche ich?

- -----

Skizze:



Ausgangsstellung:

- Stand: Fersen zusammen, Fußspitzen auseinander (wie ein Pinguin)

Übungsausführung:

- Stelle dich auf die Fußspitzen und versuche die Pinguinstellung (Fersen zusammen) für etwa 5 s beizubehalten!
- Deine Knie sind dabei leicht gebeugt.
- Gehe zurück in die Ausgangsstellung!

Pass auf!

- Bleib aufrecht im Oberkörper - Spannung!
- Wenn du große Balanceprobleme hast, stütze dich ganz leicht an einer Wand ab!

Dosierung: 10 x – **Pause** – 10 x – **Pause** – 10 x

Pause = Muskeln in den Beinen lockern

Klasse 8 - 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

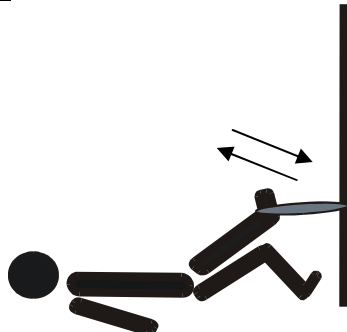
Dehnung

Schräger Einbeinzug

Was brauche ich?

- Matte vor Sprossenwand
- Theraband

Skizze:



Dosierung: jedes Bein muss 30 x ziehen

Ausgangsstellung:

- Rückenlage auf der Matte
- rechtes Bein zur Sprossenwand
- Theraband an der 3. Sprosse festbinden

Übungsausführung:

- Hake den linken Fuß in das Band ein!
- Drehe das linke Bein gestreckt nach innen! (Ferse zeigt nach außen)
- Ziehe langsam das Bein nach links oben, bis du nicht mehr kannst!
- Drehe nun das gestreckte Bein nach außen, so dass die Ferse nach innen zeigt und ziehe es nach unten bis der Zug nachlässt!
- Übe 10 x und wechsele dann das Bein!

Pass auf!

- Diese Übung beim ersten Mal zusammen mit dem Lehrer durchführen!!!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

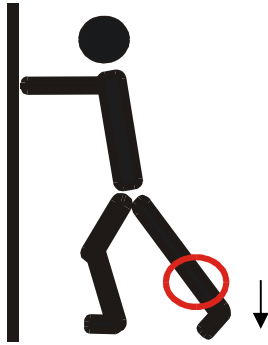
Dehnung

Wadenbeißer

Was brauche ich?

- Wand

Skizze:



Dosierung: jedes Bein 4 x dehnen

Ausgangsstellung:

- leichte Schrittstellung, linker Fuß vorn
- Bein gebeugt, Fußspitzen zeigen nach vorn
- linker Fuß steht komplett auf, rechter Fuß auf Zehenspitzen

Übungsausführung:

- Versuche die Ferse des hinteren (rechten) Fußes auf den Boden zu bringen, sie dort zu halten und zähle langsam bis 15!
- Falls du unsicher stehst, stütze dich mit den Händen an der Wand ab!
- Wechsle nun das zu dehnende Bein!

Pass auf!

- Verspürst du zu wenig Zug in der Wade, vergrößere den Schritt! Ist der Dehneffekt zu groß, mache den Schritt kleiner!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Oberschenkel-Stretching

Was brauche ich?

- Matte

Skizze:



Dosierung: jedes Bein 4 x dehnen

Ausgangsstellung:

- Bauchlage auf der Matte

Übungsausführung:

- Führe deine rechte Ferse in Richtung Gesäß bis es nicht weiter geht!
- Ziehe danach mit beiden Händen die Ferse noch weiter heran!
- Dabei muss es im Oberschenkel ziehen.
- Zähle langsam bis 15!
- Lege das Bein ab und mache das Gleiche mit dem anderen Bein!

Pass auf!

- Sei vorsichtig am Schmerzpunkt – wichtiger ist, die 15 s durchzuhalten, als eher aufzuhören!
- Achte darauf, dass das gedehnte Bein parallel geführt wird!

Klasse 5 - 7

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Der Fersenkraxler

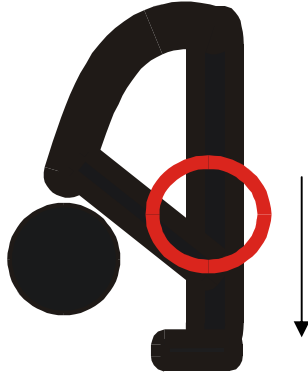
Was brauche ich?

- -----

Ausgangsstellung:

- Schlusstellung, d. h. Beine gestreckt und geschlossen

Skizze:



Übungsausführung:

- Umklammere mit beiden Händen deine Waden und wandere langsam an ihnen herunter!
- Schaffst du es, deine Fersen zu berühren?
- Richte dich wieder auf!
- Schüttele kurz die Beine aus und probiere es erneut!

Pass auf!

- Deine Knie sollen leicht gebeugt sein!
- Rolle Wirbel für Wirbel langsam nach unten und wieder nach oben!

Dosierung: die gesamte Übung 6 - 8 x

Klasse 8 – 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Up and Down

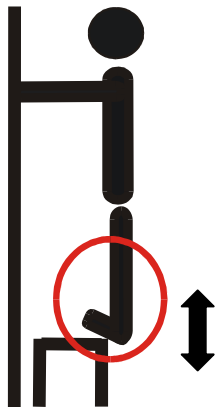
Was brauche ich?

- Bank
- Sprossenwand

Ausgangsstellung:

- Zehenstand auf der Bank
- Hände umfassen Sprosse in Schulterhöhe

Skizze:



Übungsausführung:

- Senke deinen Körperschwerpunkt nach hinten unten, so dass die Fersen nach unten gedrückt werden!
- Du merkst einen Zug in den Waden.
- Begib dich zurück in den Zehenstand!

Pass auf!

- Knie müssen immer gestreckt bleiben!
- Spanne dabei Gesäß an und ziehe den Bauch ein!

Dosierung: 10 x üben, kurz absteigen und noch mal 10 x

Klasse 8 – 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Sky-Stretcher

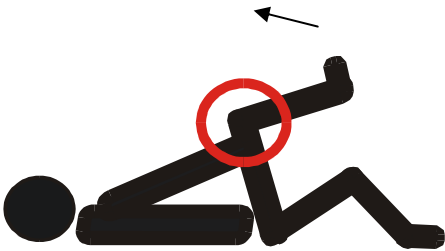
Was brauche ich?

- Matte

Ausgangsstellung:

- Rückenlage, Beine angestellt

Skizze:



Übungsausführung:

- Ziehe das rechte Knie zum Bauch und umfasse mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels!
- Versuche nun das Knie zu strecken und schiebe die Ferse zur Decke!
- Halte diese Position und zähle bis 20!
- Wechsle danach das Bein!

Pass auf!

- Wichtig ist, dass du die Streckung im Knie erreichst! Schaffst du es nicht, dann zieh den Oberschenkel nicht so weit heran!

Dosierung: 4 x pro Bein

Klasse 8 – 10

Knie



Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Der Storch

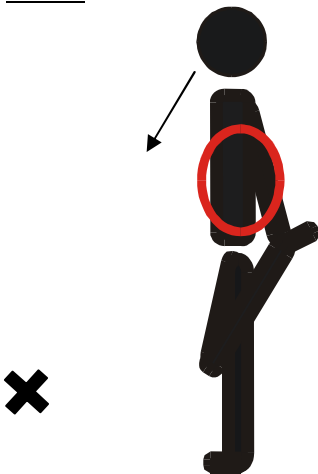
Was brauche ich?

- -----

Ausgangsstellung:

- Schlussstellung, Standbein ist gebeugt, Blick geradeaus

Skizze:



Übungsausführung:

- Winkle ein Bein an! Umfasse dieses am Sprunggelenk und ziehe es parallel zum anderen Oberschenkel in Richtung Gesäß!
- Halte diese Position ca. 20 s!
- Wechsle das Bein!

Pass auf!

- Halte die Augen auf einen Punkt vor dir gerichtet, um die Balance zu halten!
- Spanne dabei Gesäß an und ziehe den Bauch ein!
- Wenn nötig, kannst du dich mit einer Schulter an die Wand lehnen.

Dosierung: 4 x pro Bein