

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

„Ihre Tipps für die Praxis“ sind uns willkommen - Reichen Sie uns Ihre Praxistipps ein

### Hausaufgabenbild:



### Übungsform...

... in der Halle:

Die Teilnehmer sitzen auf einem Hocker im Kreis oder der Bank nebeneinander.

Ziel ist es, das **frontale Armheben** bei stabilem Rumpf durchzuführen.

Wiederholungszahl und Intensität → sind dem Ziel anzupassen (Mobilisation oder Kräftigung), ggf. Hanteln oder Gymnastikband zur Differenzierung einsetzen.

„Verpackung“: die Teilnehmer führen eine „Laola-Welle“ durch

... zu Hause:

Zu Hause sollen die Teilnehmer diese Übung auf der Couch beim Fernsehen durchführen.

Der Oberkörper wird stabil nach vorne geneigt, um das **frontale Armheben** dann sauber durchzuführen.

Auch hier entscheidet das Ziel über Intensität und Belastungsdauer.

„Verpackung“: bei jeder neuen Werbung wird das frontale Armheben zwei bis drei Mal durchgeführt.

„Verpackung zur Fußball-EM“: bei jedem Tor wird die Übung 8-10 Mal unter großem Jubel durchgeführt

### Hausaufgabenbild:



### Übungsform...

... in der Halle:

Die Teilnehmer stehen sich zu zweit gegenüber, die gegenüberliegenden Füße in dem gleichen Gymnastikband.

Durch **Hüftstreckung** bei stabilem Rumpf wird die Gesäßmuskulatur angesprochen.

10-15 Wiederholungen, die sich in der Muskulatur des Gesäßes subjektiv „anstrengend“ anfühlen.

„Verpackung“: Die Teilnehmer zählen bei der Durchführung in 3er Schritten von 36 runter.

... zu Hause:

Zu Hause sollen die Teilnehmer diese Übung an einem Stuhl stehend durchführen.

Der Oberkörper wird stabil gehalten, während die **Hüftstreckung** sauber durchgeführt wird.

Die subjektive Intensität soll auch hier in 10-12 Wiederholungen „anstrengend“ sein.

„Verpackung“: beim Tisch abräumen zunächst die Gesäßübung durchführen.

„Verpackung zur Fußball-EM“: bei jedem Pass wird die Übung 1 Mal durchgeführt – Beinwechsel vor Spannung nicht vergessen

