



SPORTTHERAPIE

# Übungsheft

**MEDICLIN Rose Klinik**  
Horn-Bad Meinberg

**Fachklinik für Orthopädie  
und Rheumatologie**

**Fachklinik für Geriatrie**

## INHALTSVERZEICHNIS

➤ <b>Übungsprogramm Kräftigung</b>	I 03
➤ <b>Übungsprogramm Dehnung</b>	I 06
➤ <b>Übungsprogramm mit dem Pezziball</b>	I 10
➤ <b>Übungsprogramm mit dem Theraband</b>	I 12
➤ <b>Chinesische Gymnastik (8 Brokate)</b>	I 14
➤ <b>Nordic Walking Technik</b>	I 16
➤ <b>Notizen</b>	I 18
➤ <b>Yoga</b>	I 19
➤ <b>Übungsprogramm Yoga</b>	I 20
➤ <b>Eine kleine Anleitung zum Erfolg</b>	I 26
➤ <b>Buchempfehlungen</b>	I 27

### ABKÜRZUNGEN

<b>WS</b>	Wirbelsäule
<b>GS</b>	Grundspannung
<b>OK</b>	Oberkörper
<b>AS</b>	Ausgangsstellung
<b>VFS</b>	Vierfüßlerstand
<b>LWS</b>	Lendenwirbelsäule
<b>BWS</b>	Brustwirbelsäule
<b>HWS</b>	Halswirbelsäule
<b>TB</b>	Theraband

© MEDICLIN

Stand: Januar 2023

Z / Unternehmenskommunikation, Offenburg

Quellen:

Nordic Walking , Stéphane Franke u. Monika Hoffmann,

Verlag weropress GmbH

Bilder: MEDICLIN Rose Klinik

Literatur:

Dieter Beh & Johannes Weingart:

RICHTIG Qi Gong mit osteopathischen Übungen, BLV Sportpraxis Top,  
München 2003 , ISBN: 3 - 405-16504-0

Johann Böls: Qigong – Heilung mit Energie,

Herder Verlag, Freiburg i. Breisgau 1994

Bruce Kumar Frantzis: Qi – Gong Wege zu den Energiequellen des Körpers,  
Rowohlt Taschenbuch Verlag Reinbek bei Hamburg 1995

Die 8 Brokatübungen mit Hermann Christiansen als Video, DVD oder  
Poster vom Willy Penzel Handels -u. Vertriebs- GmbH & Co. KG Heyen

Toyo & Petra Kobayashi: Tai Chi Chuan – Einswerden mit dem Tao  
München 1995

Toyo & Petra Kobayashi: Tai Chi Chuan –

ein praktisches Handbuch zum Selbststudium München 1995

Für allgemeine Info:

Ilona Daiker & Barbara Kirschbaum: Die Heilkunst der Chinesen,

Rowohlt Verlag Reinbek bei Hamburg Mai 1997, ISBN: 3-499-60275-X

Satz und Layout: Tine Klußmann, TineK.net

## ÜBUNGSPROGRAMM KRÄFTIGUNG

### 01 Grundspannung:

Fußspitzen aufstellen, beide Knie vom Boden abheben, Po anspannen, Bauchnabel zur WS, Kopf abgehoben, Blick zum Boden

Arme parallel zum Körper abheben und Daumen auswärts drehen sowie Schulterblätter Richtung WS ziehen

### 02 Grundspannung:

siehe oben, Beckenknochen bleiben am Boden

diagonal Arm und Bein abheben

### 03 AS: Vierfüßlerstand

Ellbogen und Knie ziehen diagonal unter dem Körper zusammen, WS bleibt gerade

### 04 Arm und Bein gemeinsam vom Körper wegstrecken (Beckenknochen zeigen beide zum Boden)

### 05 AS: Vierfüßlerstand im Unterarmstütz

Füße geben Druck in den Boden und Knie leicht vom Boden abheben und halten

### 06 Variante:

Übung s.o. und Füße wechselseitig abheben

### 07 AS: Vierfüßlerstand Übung s.o.

(Arme leicht gebeugt lassen)

### 08 Variante:

Übung s.o. und Füße wechselseitig abheben

01



02



03



04



05



06



07



08



09



10



11



12



13



14



15



16



17



## ÜBUNGSPROGRAMM KRÄFTIGUNG

### 09 Unterarmstütz halten

(Ellbogen unter den Schultern, Schulter/Rücken/Po eine Linie)

### 10 Variante:

Füße wechselseitig heben

### 11 Im Unterarmseitstütz mit gebeugten Beinen das Becken abheben

(Knie/Hüfte/Schulter eine Linie)

### 12 Variante:

oberes Bein (und evtl. Arm) abheben

### 13 Unterarmseitstütz mit gestreckten Beinen das Becken abheben

(Knie/Hüfte/Schulter eine Linie)

### 14 Variante:

oberes Bein (und evtl. Arm) abheben

### 15 AS: Seitlage

(Schulter/Hüfte/Füße eine Linie)

Beine gestreckt abheben

### 16 GS: Fersen in den Boden drücken,

Beckenboden/Po anspannen,  
Bauchnabel zur WS ziehen, Kopf abgelegt  
LWS/Schulter und Handrücken zum Boden drücken  
und Spannung halten

### 17 GS: Fersen in den Boden drücken,

Beckenboden/Po anspannen,  
OK abheben und halten oder dynamisch auf und ab

## ÜBUNGSPROGRAMM KRÄFTIGUNG

**18 Variante:**  
OK abgehoben und Fersen wechselseitig leicht abheben

**19 AS: Stufenlage**  
Arm und Bein drücken diagonal gegeneinander  
(10 –15 Sek. halten)

**20 Variante:**  
freies Bein nach vorn strecken

**21 AS: Stufenlage mit GS**  
wechselseitig die Fersen auftippen

**22 Variante:**  
wechselseitig die Beine lang nach vorn rausschieben

**23 AS: Rückenlage, Füße aufgestellt**  
GS s.o. aufbauen und Becken heben  
(Schultern / Hüfte / Knie eine Linie)

**24 Variante:**  
ein Bein nach vorn rausschieben (Knie auf einer Höhe)

**Variante 2:**  
auf der Stelle marschieren (Becken stabil oben halten)

18



19



20



21



22



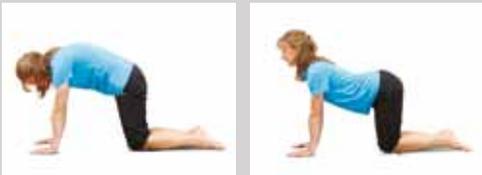
23



24



26



27



28



29



30



## ÜBUNGSPROGRAMM DEHNUNG

### 26 Mobilisierung der WS

im Wechsel Rücken rund machen und Bauch hängen lassen

### 27 Päckchenhaltung

Knie zum Körper ranziehen  
(Griff siehe Bild oder in den Kniekehlen fassen)

### 28 Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

Bein fassen und nach oben strecken,  
unteres Bein bleibt möglichst gestreckt liegen,  
Zehenspitze anziehen (alternativ ein Handtuch  
als Verlängerung des Armes hinzu nehmen)

Dehnung spürbar in Wade- und hintere Oberschenkel-  
muskulatur

### 29 Dehnung äußere Gesäßmuskulatur

re (li) Fuß auf den li (re) Oberschenkel legen,  
li (re) Oberschenkel fassen und zum Körper ziehen

Dehnung spürbar äußere Gesäßbereich und hinterer  
Oberschenkel

### 30 Dehnung der Wadenmuskulatur

Schrittstellung: vorderes Bein gebeugt,  
hinteres Bein gestreckt,  
Zehenspitzen zeigen beide nach vorn  
und hintere Ferse in den Boden drücken

Dehnung spürbar in der hinteren Wade  
des gestreckten Beines

## ÜBUNGSPROGRAMM DEHNUNG

### 31 Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

gebeugter Stand, ein Unterschenkel nach vorn strecken,  
Ferse aufstellen,  
Fußspitze anziehen,  
Oberschenkel bleiben parallel,  
Knie auf einer Höhe,  
Gewicht auf dem hinteren Fuß

Dehnung spürbar in der hinteren Oberschenkel-  
muskulatur und der Wade des gestreckten Beines

### 32 Dehnung des vorderen Oberschenkel

ein Fuß am Sprunggelenk fassen  
(alternativ Handtuch ums Sprunggelenk)  
und Ferse zum Gesäß ziehen,  
Oberschenkel bleiben parallel,  
Standbein bleibt leicht gebeugt,  
Po anspannen,  
OK aufrecht

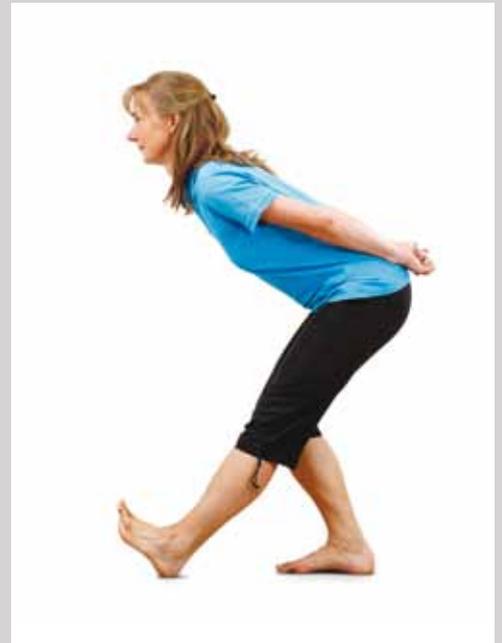
Dehnung spürbar im vorderen Oberschenkel  
des gebeugten Beines

### 33 Dehnung der Beininnenseite

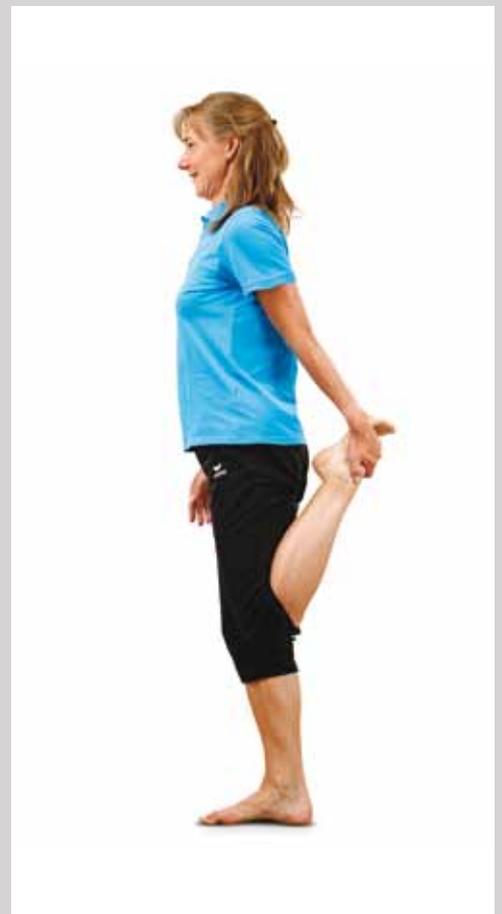
Grätschstand,  
Blick und Zehenspitzen nach vorn gerichtet,  
Gewichtsverlagerung zu einer Seite  
(gebeugtes Knie und Fuß bleiben übereinander)

Dehnung spürbar in der Innenseite des gestreckten Beines

31



32



33



34



35



36



37



## ÜBUNGSPROGRAMM DEHNUNG

### 34 Dehnung der Hüftbeuger

aus dem Kniestand einen Fuß so weit wie möglich vorn aufstellen und Gewicht auf das vordere Bein verlagern, vorderes Knie bleibt über dem Fuß

Dehnung spürbar in der vorderen Hüftmuskulatur (Leiste)

### 35 Alternativ im Stand:

große Schrittstellung,  
hintere Ferse ist abgehoben,  
Becken aufgerichtet,  
OK aufgerichtet

Becken / Hüfte nach vorn schieben

### 36 Dehnung oberer Rückenmuskulatur und Rückenstrecker

hüftbreiter Stand,  
gebeugte Beine,  
Arme lang nach vorn schieben,  
Kopf zwischen den Armen hängen lassen,  
Rücken sehr rund machen,  
Bauchnabel zur WS ziehen

Dehnung spürbar zwischen den Schulterblättern und der Muskulatur entlang der WS von HWS bis LWS

### 37 Dehnung der Brustmuskulatur

Schrittstellung seitlich zur Wand,  
Arm angewinkelt,  
Unterarm an der Wand,  
Ellbogen auf Schulterhöhe,  
Gewicht auf das vordere Bein verlagern

Dehnung spürbar in der Muskulatur von der Schulter Richtung Brustbein

## ÜBUNGSPROGRAMM DEHNUNG

### 38 Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen,  
Arme über dem Kopf gefasst,  
Beckenknochen zeigen nach vorn,  
OK neigt sich zur Seite (weiter atmen)

Dehnung spürbar in der Muskulatur  
der langgestreckten Seite

### 39 Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur

aufrechter Stand oder Sitz,  
Kopf neigt zur Seite,  
Schultern unten lassen,  
Nasenspitze zeigt nach vorn  
(um die Dehnung zu verstärken die Hand,  
von der sich der Kopf wegneigt, zum Boden schieben)

Dehnung spürbar im seitlichen Halsbereich  
der langen Seite

### 40 Dehnung der hinteren Nackenmuskulatur

aufrechter Stand oder Sitz,  
Kinn Richtung Brustbein ziehen

Dehnung spürbar vom Hinterhaupt bis BWS Bereich

38



39



40



41



42



43



## ÜBUNGSPROGRAMM MIT DEM PEZZIBALL

### 41 Mobilisation

Im Wechsel

Becken aufrichten – Rücken rund machen,  
Bauchnabel reinziehen

Becken kippen – Rücken ins Hohlkreuz ziehen

### 42 Becken im Wechsel nach re und li schaukeln Becken kreisen

### 43 Füße gut schulterbreit aufgestellt, re Hand zum li Fuß führen, li Arm zeigt zur Decke und somit den OK aufdrehen (Seite wechseln und mehrmals wiederholen)

## ÜBUNGSPROGRAMM MIT DEM PEZZIBALL

### 44 Stabilisation

**a** auf der Stelle marschieren und Arme mitschwingen

**b** stabiler Sitz,  
wechselseitig Arme angewinkelt kurz und schnell  
neben dem Körper vor und zurück ziehen

**45** Stabiler Sitz,  
Füße aufgestellt,  
Arme lang auf Schulterhöhe nach vorn strecken,  
mit Spannung die Arme kurz und schnell  
auf und ab bewegen (hacken)

alternativ: ein Bein nach vorn strecken

**46** Füße bei breit geöffneten Beinen aufgestellt,  
OK lang nach vorn neigen.  
Arme lang gestreckt neben dem Kopf heben,  
Doppelkinn machen

➤ **Position halten**

➤ **Arme wechselseitig höher ziehen**

➤ **kleine Hackbewegungen mit gestreckten Armen**

**47** Becken liegt auf dem Ball, Füße an die Wand stellen  
Übung siehe oben

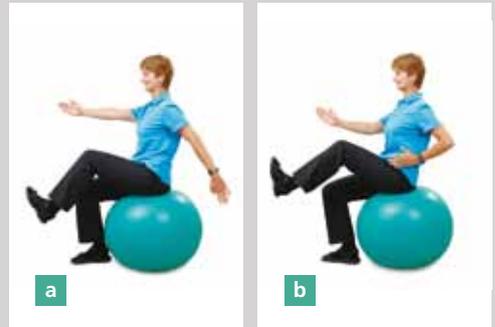
**48** Handstütz, Ball unter den Unterschenkeln,  
Knie zum Bauch ziehen und Beine wieder strecken,  
Bauchspannung!

### WEITERE ÜBUNGEN IM BUCH

#### Trainingsbuch Fitnessball

Hans-Dieter Kempf  
Hamburg 1997  
ISBN 3499-19464-3

44



45



46



47



48



49



50



51



52



## ÜBUNGSPROGRAMM MIT DEM THERABAND

### 49 Kräftigung

hüftbreiter Stand auf dem TB,  
TB gekreuzt gefasst,  
Knie gebeugt,  
Po weit nach hinten rausschieben,  
Brustbein nach vorn schieben,  
Doppelkinn machen

Beine strecken,  
OK aufrichten,  
Arme lang nach oben strecken,  
OK Schwerpunkt leicht vor der Senkrechten lassen  
(kein Hohlkreuz!!)

### 50 Hüftbreiter Stand, Arme gestreckt über Kopf, TB schulterbreit gefasst

das TB hinter dem Kopf auseinander ziehen,  
gleichzeitig Beine beugen,  
Po nach hinten rausschieben und zurück in AS

### 51 AS: Vierfüßlerstand

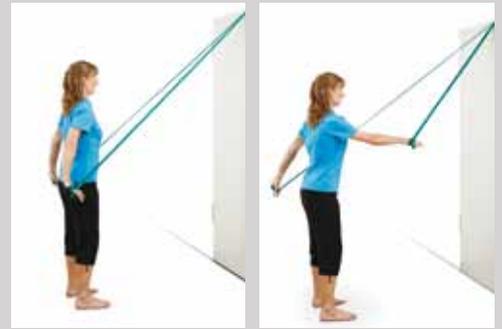
TB um den li (re) Fuß wickeln,  
Bandenden in den Händen halten  
(TB hat leichte Vorspannung),  
li (re) Bein und re (li) Arm vom Körper wegschieben

### 52 TB doppelt gelegt und am geschlossenen Ende verknoten, Knoten über die Tür legen und Tür schließen

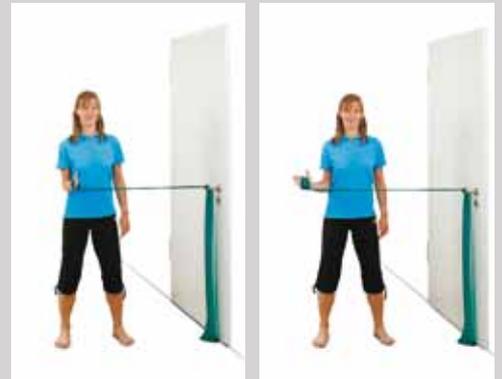
## ÜBUNGSPROGRAMM MIT DEM THERABAND

- 53** Hüftbreiter, leicht gebeugter Stand,  
OK leicht vor der Senkrechten,  
TB Enden gefasst
- Arme gestreckt parallel am Körper vorbeiziehen
  - Arme wechselseitig am Körper vorbeiziehen (OK bleibt stabil)
  - Arme ziehen in Höhe der Oberschenkel parallel oder wechselseitig mit kurzen kleinen Bewegungen vor und zurück
- 54** Hüftbreiter, leicht gebeugter Stand seitlich zur Tür
- TB an der Türklinke fixiert (Ellbogenhöhe)
  - TB um äußere Hand fixiert, Ellbogen im 90° Winkel am Körper, Handgelenk stabil
  - Zug des Unterarmes nach außen (Ellbogen bleibt am Körper!)
- 55** TB an Türklinke o. Ä. fixiert
- aufrechter Sitz oder Stand in Richtung Tür, TB um Hände fixieren
  - Zug der fast gestreckten Arme auf Schulterhöhe nach außen (dabei stabiler Sitz o. Stand, Bauchspannung!)
- 56** TB unten mit Knoten fixiert (z.B. Tischbein)
- äußere Bein in der Schlaufe, freies Standbein vor dem TB
  - Bein nach außen abspreizen (Bein gestreckt, Zehenspitze anziehen u. nach vorn zeigen lassen)

53



54



55



56



01



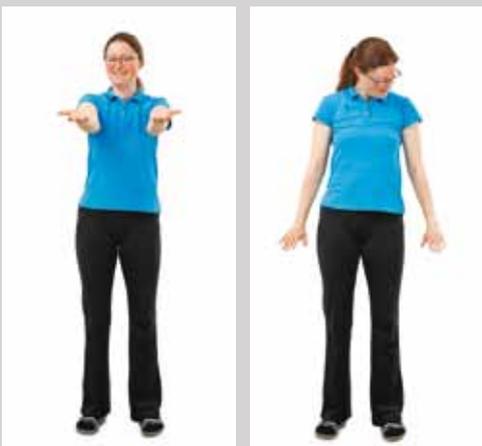
02



03



04



## CHINESISCHE GYMNASTIK

### DIE 8 BROKAT – ÜBUNGEN

#### 01 Den Himmel mit den Händen stützen

- › hüftbreiter, paralleler Stand
- › Arme steigen seitlich am Körper
- › Finger ineinandergreifen und sich absetzen
- › Handinnenflächen nach oben drehen und auf die Zehenspitzen drücken
- › Arme seitlich sinken lassen und Fersen dabei absetzen

#### 02 Den Bogen nach rechts und links spannen, um auf den Adler zu zielen

- › breiter, tiefer Stand
- › Arme steigen vor dem Körper bis Brusthöhe
- › linke Hand visiert Ziel an und rechte spannt den Bogen
- › Arme zur Mitte zurückführen und Seitenwechsel

#### 03 Magen und Milz stärken, indem man die Arme einzeln hebt, den Himmel stützt und die Erde stemmt

- › hüftbreiter, paralleler Stand
- › Arme vor dem Körper bis Brusthöhe steigen lassen
- › Eine Hand drückt nach unten, die andere stemmt nach oben
- › Arme lang zurück zur Brusthöhe führen und Seitenwechsel

#### 04 Nach hinten schauen und die 5 Krankheiten und 7 Leiden vertreiben

- › hüftbreiter, paralleler Stand
- › Arme mit Handinnenflächen nach oben zeigend bis Brusthöhe steigen lassen
- › Blick verfolgt eine Hand während Arme seitlich neben den Körper sinken und bis Brusthöhe wieder steigen – auf Brusthöhe wechselt der Blick auf die andere Hand

## CHINESISCHE GYMNASTIK

### 05 Den Kopf wiegen, mit dem Schwanz wedeln, um das Feuer aus dem Herzen zu vertreiben

- › breiter, tiefer Stand
- › Hände stützen auf Oberschenkeln hüftgelenksnah, Daumen nach außen
- › Becken schiebt sich nach hinten, Oberkörper neigt sich nach vorn
- › Oberkörper schwenkt sich Richtung linkes Bein und Blick auf rechte Ferse gerichtet
- › Oberkörper schwenkt zur Mitte zurück und richtet sich auf – Seitenwechsel

### 06 Die Hände greifen die Füße, um Niere und Hüfte zu stärken

- › enger, paralleler Stand
- › Arme steigen seitlich über Kopf
- › Oberkörper mit geradem Rücken aus dem Hüftgelenk nach vorn neigen
- › Füße fassen, Beine gestreckt
- › Knie beugen, Gesäß absetzen und Wirbelsäule aufrollen
- › Hände in den unteren Rücken legen und unter Spannung zurückneigen

### 07 Fäuste ballen und mit den Augen funkeln, um Kräfte zu vermehren

- › tiefer, breiter Stand
- › Arme angewinkelt am Körper, Fäuste geballt
- › ein Arm nach vorn ausdehnen, über den Handrücken blicken und mit Augen funkeln
- › Arm wieder ranziehen – Seitenwechsel
- › Arm seitlich ausdehnen mit Seitenwechsel

### 08 7 mal auf die Zehenspitzen, um 100 Leiden abzuwenden

- › Arme stützen seitlich neben dem Körper und auf die Zehenspitzen gehen
- › langsam in die Ausgangsstellung absetzen und wiederholen

05



06



07



08



## NORDIC WALKING...





## GRUNDTECHNIK

- A** aufrechter Gang
- L** langer Arm
- F** flacher Stock
- A** angepasste Schrittlänge

### MERKMALE DER GRUNDTECHNIK

- 01** Aufrechter Gang
- 02** Langer Arm
- 03** Flacher Stock
- 04** Angepasste Schrittlänge
- 05** Stockeinsatz: Stockspitze mittig des Schrittes
- 06**
  - a** Öffnen der Hände während der Schubphase
  - b** Schließen der Hände während der Schwungphase

### INFORMATIONEN ZU STÖCKEN

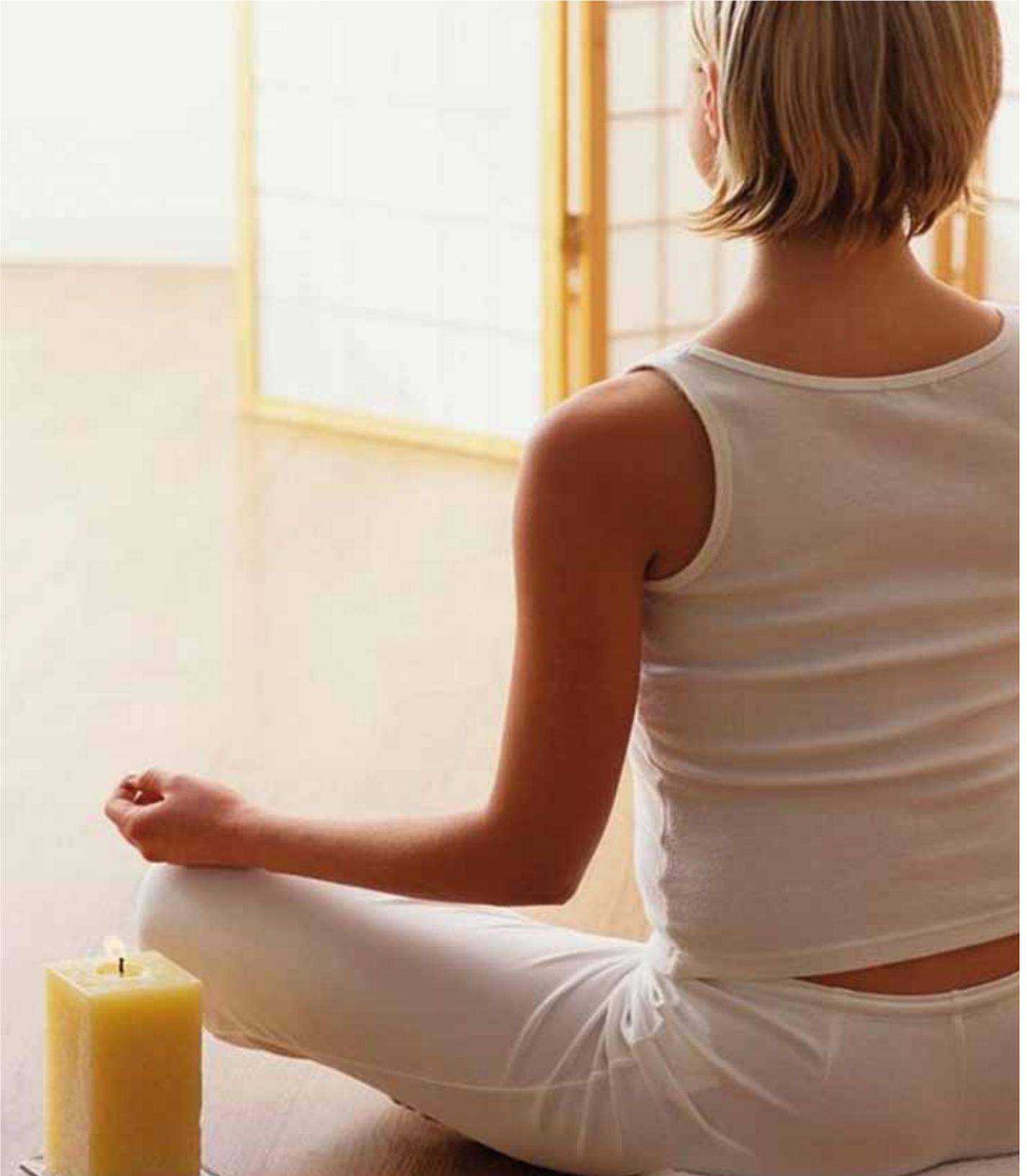
- Stocklänge**
- > 0.66 x Körpergröße
  - > Armbeugung größer als 90°,  
Schlaufenausgang auf Bauchnabelhöhe
  - > Einteiliger Carbon-Stock  
bietet Vorteile wie Leichtigkeit, Flexibilität,  
Gelenkschonung durch Dämpfung,  
optimale Kraftübertragung und Langlebigkeit

### TRAININGSPRINZIPIEN

- Belastungsintensität** Belastungspuls = 180 – Lebensalter  
**Belastungshäufigkeiten** 2 – 3 x pro Woche 30 – 40 min



YOGA



01



02



02a



03



## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### 01 Schultermobilisation

#### AS: Vierfüßlerstand

› den re Arm unter dem li durchschieben und halten

### 02 AS: Bauchlage

Unterarme parallel voreinander aufgestützt und die Arme lang durchschieben

### 02a Stirn ablegen

### 03 BWS-, LWS-Dehnung

› Klotz unter LWS mit gestreckten Beinen oder unter BWS mit aufgestellten Beinen und gestreckten Armen über Kopf

#### Schulterentspannung

#### AS: Rückenlage, gestreckte Beine

- › Einatmen Arme heben
- › Ausatmen Schultern zum Boden drücken
- › Einatmen Arme ablegen
- › Ausatmen Arme wieder nach vorn ablegen
- › Zur Mobilisierung und Dehnung Arme über Kopf länger liegen lassen (2-3 Atemzüge halten), eventuell Klotz zwischen die Hände

## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### 04 Krokodil

**AS: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe abgelegt**

- Einatmen Beine geschlossen anziehen
- Ausatmen Beine zu einer Seite ablegen (3 Atemzüge halten)
- Einatmen Beine zur Mitte
- Ausatmen Beine zur anderen Seite ablegen – jede Seite 3 x
- Zur Mobilisierung Beine nach re und li ablegen ohne Pause

#### Intensivierung:

- Seil unter dem re Fuß, Bein gestreckt, li Hand fasst das Seil, re Arm seitlich abgelegt
- Übung und Atmung siehe oben, aber gestrecktes Bein ablegen

### 05 Hüftmobilisation

**AS: Rückenlage, ein Bein gestreckt, andere Bein angezogen und Knie gefasst**

- Hüfte in beide Richtungen kreisen

### 06 Beckenöffnung

**AS: Rückenlage, Fußsohlen aneinander und soweit wie möglich zum Gesäß ziehen**

- Knie nach außen fallen lassen

04



05



06



07



08



09



10



11



## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### 07 Fersensitz

### 08 Rutschstellung

- Gesäß zu den Fersen absetzen, Knie nach außen
- Arme nach vorn ausstrecken und Stirn locker ablegen („sich hängen lassen“)

### 09 Päckchenlage

### 10 Langsitz

#### AS: Sitz mit gestreckten Beinen

- Hände neben den Hüften aufgelegt
- Oberkörper aufrichten
- Schultern runterziehen

### 11 Dehnung der Beininnenseite

#### AS: Rückenlage

- mit dem Gesäß an der Wand
- Beine gestreckt an der Wand öffnen lassen

## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### 12 Schneidersitz

**AS:** aus dem Langsitz den re Fuß unter das li Knie, anderen Fuß locker vor das re Knie

- Becken kippen
- OK aufrichten und halten

### 12a Steigerung:

- gestreckte Arme nach oben und langsam mit geradem OK nach vorn ablegen (eventuell Klötze unter die Hände)

### 13 „herabschauender Hund“

**AS:** Vierfüßlerstand

**Zehenspitzen hüftbreit aufstellen und hochdrücken**

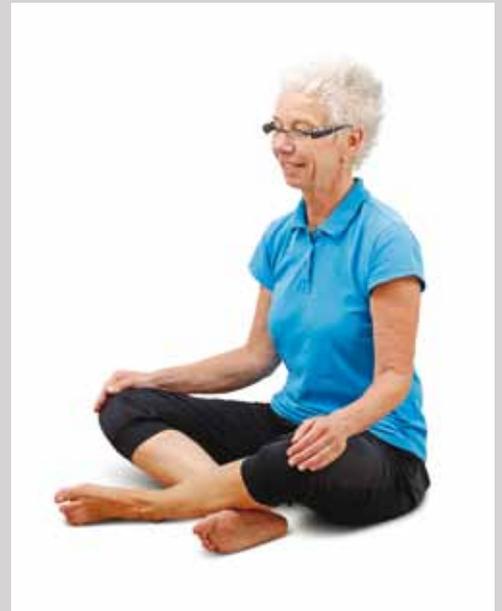
- Knie durchdrücken und Druck auf Fersen
- Kopf hängen lassen
- Hände schieben in den Boden
- eventuell Fersen im Wechsel runterdrücken („auf der Stelle gehen“)

### 14 „Brett“

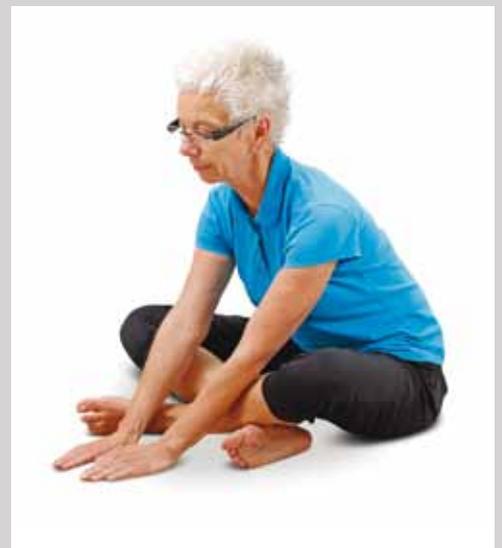
**AS:** Liegestütz

- Hände schulterbreit und gerader Rücken

12



12a



13



14



15



16



## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### STANDÜBUNGEN

#### 15 Berghaltung

**AS:** geschlossener Stand, Arme gestreckt unten, Finger gespreizt  
**Arme / Schultern bewusst runterziehen**

##### Variante a

➤ Arme gestreckt nach oben (Daumen nach hinten)

##### Variante b

➤ Hände vor dem Körper ineinander schieben, nach außen drehen und über Kopf heben

##### Variante c

➤ Hände hinter dem Körper gefasst und Schultern zurückziehen

#### 16 Baumhaltung

**AS:** ein Fuß an den Oberschenkel stellen

##### Variante a

➤ Hände vor Brusthöhe zusammengedrückt halten

##### Variante b

➤ Arme nach oben gestreckt

## ÜBUNGSPROGRAMM YOGA

### 17 Stuhlstellung

**AS: geschlossener Stand**  
Knie zusammen und gebeugt,  
Gesäß zurück, so daß der Rücken lang bleibt  
mit geradem Rücken  
Arme gestreckt in Verlängerung der WS so hoch  
wie möglich halten

#### Variante

- Hände vor der Brust zusammengedrückt,  
Ellbogen außen und nur OK drehen

### 18 Tischstellung

- Hände in Schulterhöhe an die Wand legen und  
mit hüftbreiten Füßen soweit zurück,  
dass der Rücken gerade bleibt
- Gesäß nach hinten schieben

### 19 Kriegerhaltung

**AS: großer Ausfallschritt**  
vordere Fuß zeigt nach vorn  
und hintere Fuß 90° nach außen gedreht  
(beide Füße auf einer Linie)

- Arme auf Schulterhöhe halten und mittig tief gehen

### 20 „Ausgedrehte Dreieck“

**Vorbereitung:**  
Klotz innenseitig neben dem Fuß,  
Hand auf dem Klotz ablegen,  
Ellbogen bleibt am Knie  
Kopf schaut in die freie  
Hand des gehobenen Armes  
(Fortgeschritten: flache Hand auf dem Boden)

- Breiter Stand (längs zur Matte):  
Hände in die Hüfte stützen  
und mit geradem OK nach vorn in Tischstellung  
Hände eventuell auf dem Boden ablegen

17



18



19



20



## **EINE KLEINE ANLEITUNG ZUM ERFOLG**

**Lächele und entspanne!**

**Atme ruhig und gleichmäßig!**

**Zentriere dich und finde deine Mitte!**

**Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Übung!**

**Lass die Bewegung zu – erzwing sie nicht!**

**Nimm dir Zeit für die Übungen und übe sie regelmäßig!**

**Sei geduldig mit dir!**

**Viel Spaß und Erfolg!**



## BUCHEMPFEHLUNGEN

### BUCHEMPFEHLUNG FÜR DAS TRAINING MIT DEM THERABAND

#### **Muskeltraining mit dem Theraband**

Geiger, Urs; Schmid, Caius

BLV Verlagsgesellschaft mbH, München 1998

ISBN: 3-405-15142-2

### BUCHEMPFEHLUNG FÜR DAS TRAINING MIT DEM FITNESSBALL

#### **Trainingsbuch Fitnessball**

Hans-Dieter Kempf

Hamburg 1997

ISBN: 3499-19464-3

### BUCHEMPFEHLUNG FÜR EIN ALLGEMEINES GYMNASTIKPROGRAMM

#### **Trainingsbuch Rückenschule**

Hans-Dieter Kempf

Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

ISBN: 3-499-19960-2

### BUCHEMPFEHLUNG FÜR DIE RÜCKENSCHULE

#### **Die Rückenschule**

Hans-Dieter Kempf

Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH

Ausgabe 1999

ISBN: 3-499-19793-6

#### **Das neue Rückentraining**

Prof. Dr. Ingo Froböse

GU Ratgeber

Gräfe und Unzer Verlag GmbH München 2006

ISBN (10) 3-8338-0219-7

ISBN (13) 978-3-8338-0219-5

## MEDICLIN Rose Klinik

Parkstraße 45-47  
32805 Horn-Bad Meinberg  
Telefon 0 52 34 / 907-0  
Telefax 0 52 34 / 907-777  
info.rose@mediclin.de



Unsere Standorte  
ein starkes Netzwerk  
medizinischer  
Versorgung.

[www.rose-klinik.de](http://www.rose-klinik.de)

- Akuteinrichtung
- Rehabilitations-Zentrum
- Privatklinik
- Pflegeeinrichtung
- Medizinisches Versorgungszentrum

Stand 05/2022