



## Trainingsplan



# bvaeb 1. Symposium Arbeitsplatz Kindergarten

gültig vom 15.03.2024 bis 15.09.2024

Übungssammlung Kräftigung + Koordination

## Vierfüßlerstand, diagonal Arm und Bein gestreckt



Im Vierfüßlerstand, die Arme gestreckt und senkrecht unter den Schultern den Boden berührend. Knie stehen unter den Hüften, Blick zum Boden. Linkes Bein nach hinten und rechten Arm nach vorne strecken. Dabei sollten Arm und Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden. Es handelt sich um eine dynamische Übung, d.h. auf Streckung folgt direkt wieder Beugung. Wichtig: Arm und Bein werden zwischendurch nicht abgesetzt. Oberkörper parallel zum Boden halten und nicht verdrehen. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. Nach den entsprechenden Vorgaben die Seite wechseln.

Datum										
Wiederholungen	12-15									
Sätze	2									
Pause										

## Einbeinstand auf dem Balance-Pad



Auf das Balance-Pad stellen, Handflächen aneinanderlegen (Gebetsposition). Bei der Durchführung langsam einen Fuß vom Balance-Pad heben, Fußsohle an den Knöchel des anderen Fußes legen, Knie zeigt nach außen. Als Steigerung kann man die Augen schließen.

Datum										
Wiederholungen	tgl.									
Sätze	60-120									
Pause										

## Hurdle Step Programm



Hüftbreiter, aufrechter Stand auf einem weichen Untergrund (Airex Kissen o.ä.), einen Fuß lösen und das Knie anheben. Mit Hilfe der Hand das Knie nach außen führen, kurzhalten, dann wieder zurückführen und soweit es geht über die Körperlängsachse zur anderen Seite führen. Fuß wieder absetzen und mit der anderen Seite wiederholen.

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2-3									
Gewicht										
Pause	60									

## Ausfallschritt auf Balance-Pad



Schrittstellung, vorderer Fuß ist auf dem Balance-Pad und ist leicht ausgedreht, Ferse des hinteren Fußes ist in der Luft, beide Knie leicht gebeugt, Arme zur Seite für die Balance. Beine bei der Durchführung beugen und strecken, vorderes Knie bleibt hinter der Fußspitze und beugt zum mittleren Zeh, hinteres Knie beugt Richtung Boden. Im Anschluss Seite wechseln.

Wiederholungen	12-15									
Sätze	2									
Pause	60									

## Vierfüßlerstand, diagonal Arm und Bein gestreckt



Vierfüßlerstand, rechtes Knie auf dem Balance-Pad, linke Hand auf dem Boden, linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne. Daumen zeigt zur Decke, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist gestreckt, Brustbein nach vorne oben anheben. Bei der Durchführung Arm und Bein gleichzeitig heben und senken. Variation: Linken Unterschenkel während der Übung zusätzlich anheben, halten und Seite wechseln.

Wiederholungen	12-15									
Sätze	2									
Pause	60									

## Bein Abduktion im Stand



Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke platzieren, Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechten Fuß vom Boden lösen und rechtes Bein seitlich so weit wie möglich abspreizen und kontrolliert wieder absenken.

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2									
Gewicht	Theraband									
Pause	60									

## Bein Adduktion im Stand



Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke platzieren, Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechtes Bein gestreckt nach vorne anheben und nach links führen, so dass das Standbein überkreuzt wird. Dann zurück in Ausgangsposition.

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2									
Gewicht	Theraband									
Pause	60									

## Beinbeugen im Stand



Miniband am linken Fuß knapp oberhalb des Sprunggelenks, am rechten Bein im Mittelfußbereich platzieren. Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Bein seitlich etwas anheben, so dass Miniband auf Zug ist. Linkes Bein im Kniegelenk so weit wie möglich anwinkeln, Ferse zieht dabei zum Gesäß. Bein wieder strecken ohne den Fuß anzusetzen und wiederholen.

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2									
Gewicht	Theraband									
Pause	60									

## Beinstrecken im Stand



Miniband knapp oberhalb der Sprunggelenke platzieren, Gewicht auf linkes Bein verlagern, rechtes Bein gebeugt nach vorne anheben, im Kniegelenk strecken und wieder anwinkeln.

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2									
Gewicht	Theraband									
Pause	60									

## Diagonales Ziehen mit Band



Schulterbreiter Stand auf der Bandmitte. Band vor dem Körper kreuzen. Diagonale Streckung von Arm und Bein (gegengleich).

Datum										
Wiederholungen	8-12									
Sätze	2									
Gewicht	Theraband									
Pause	60									

Sie wurden umfassend untersucht und beraten von Mag. Stefan A. Simon Sportwissenschaftler + Personal Trainer, Adelheid-Popp-Gasse 5/Stg. 3/4. St./Top 3.24, A-1220 Wien mobil. +4369918724637 - [www.4s-training.com](http://www.4s-training.com) - [office@4s-training.com](mailto:office@4s-training.com)