



# Power, Stretching und Balance

Fitnessstraining zum Wohlfühlen und Steigerung der Vitalität

## Vorbemerkungen/Ziele

„Power, Stretching und Balance“ ist ein Fitnessstraining für jeden, der sich durch gesunde Bewegung wohlfühlen möchte und Fitness und gesteigerte Vitalität als Ziel setzt.

Bei diesem Training wird eine bewusste Abfolge von Übungen/Posen, basierend auf Yogapositionen mit gesteigerter Intensität, hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht in Einklang gebracht.

Das Training setzt fundierte fachliche Erfahrung und Kenntnisse der Übungsleitung (ÜL) voraus.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

### Material:

Pro TN eine Matte, einen Yogablock oder Yogasack und ein Yogaband sowie Musik

### Ort:

Sporthalle, Gymnastikraum

## Stundenverlauf und Inhalte

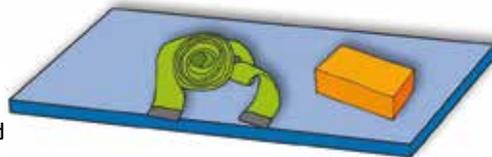
### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Aufbau der Arbeitsstation

- ☉ Die TN stehen in einem Kreis oder in Blockaufstellung, so dass die ÜL alle TN sehen kann.

Jeder TN baut eine Arbeitsstation auf: eine Matte, einen Yogablock/Yogasack und ein Yogaband werden

an der Matte so platziert, dass sie greifbar sind.



#### ● Übungserläuterungen

Die ÜL erklärt die Grundposition und macht auf unterschiedliche Optionen beim Ausführen der Übungen (je nach Alter, Fitnessstand der TN und Zielsetzung) aufmerksam.

Grundposition: Aufrechter Stand, Füße hüftbreit, Beine, Hüfte, Rumpf, Schulter und Kopf korrekt ausrichten, fließend atmen.

#### ● Aufwärmen

Die TN beginnen die Stunde in der Grundposition.

Folgende Übungen werden nacheinander durchgeführt:

Fußspitzenstand – Fersenstand – Aufrichten des Beckens – langsames Schulterkreisen – Ausstrecken der Arme nach vorne, oben, nach hinten – leichte Vorbeuge – Kniebeuge – Rückbeuge

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung und Blickkontakt zwischen TN und ÜL, Vorbereitung der Arbeitsmaterialien

- ✔ Im Hintergrund kann zu Stimmung der Stunde entsprechende Musik abgespielt werden.

- ☉ Erläuterung von unterschiedlichen Trainingsoptionen, so dass die TN einer Gruppe differenziert trainieren können und jede/r TN für sich eine Option findet und sich wohl fühlt.

- ✔ Die Erklärungen werden stets vor jeder neuen Übung gegeben.

- ✔ Es wird besonders auf korrekte und sichere Technik geachtet.

- ☉ Erwärmung, Grundlage für eine gute Haltung schaffen

- ✔ Jede Bewegung bewusst ausführen!

- ✔ Übungen mehrmals wiederholen

- ✔ Aufwärmen: 8–10 Minuten

Fitness  
Sonderausgabe  
2013

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Erläuterung zu den 10 Übungen

Es werden 10 Übungen mit Erklärung und Korrektur nacheinander durchgeführt.

Jede Pose dauert von der Ausgangsposition bis zur Folgeposition ca. 4 Minuten.

In jeder Endposition bis zu 15 Sekunden verbleiben, pausieren und dann wiederholen.

#### ● Übung 1: Knie-, Hüftbeuge mit Armstreckung, Beugung (Stuhl)

Aus der Grundposition die Arme nach oben über den Kopf strecken, in die Kniebeuge gehen und das Gesäß nach hinten richten. Anschließend die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken, dabei die Daumen zum Brustbein führen. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

#### ● Übung 2: Ausfallschritt, Arme heben (Krieger 1)

Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme nach oben über den Kopf strecken, bis sich die Handflächen berühren. Den rechten Fuß nach außen und den linken nach innen drehen. Das vordere rechte Knie rechtwinklig beugen, das hintere möglichst gestreckt halten. Sich aus der Hüfte nach oben dehnen (optional: nach oben, auf die Hände schauen). Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

#### ● Übung 3: Seitliche Dehnung (Dreieck)

Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme zur Seite strecken und auf Schulterhöhe halten. Den rechten Fuß und das Bein nach außen drehen. Den linken Fuß leicht nach innen drehen. Den Rumpf nach vorne richten. Sich nach rechts beugen, bis die rechte Hand den Boden, bzw. den Jogablock, berührt. Den linken Arm nach oben strecken und auf die obere Hand schauen. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

#### ● Übung 4: Gleichgewicht und Haltung (Halbmond)

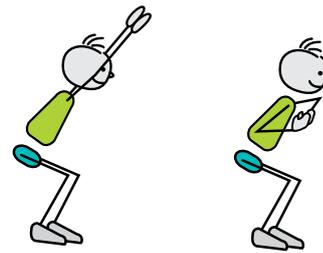
Die Beine weit auseinander stellen. Die Arme zur Seite strecken und auf Schulterhöhe halten. Seitbeugung zur rechten Seite sowie das rechte Bein beugen und den linken Fuß vom Boden ablösen. Die rechte Hand ca. 30 cm vor dem rechten Fuß auf den Boden, bzw. auf den Yogablock, setzen. Das linke Bein heben und strecken bis der Kopf, der Rumpf und das linke Bein eine gerade Linie bilden. Dabei die linke Fußspitze anziehen und nach vorne richten. Anschließend auf die Hand oben schauen. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten.

Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

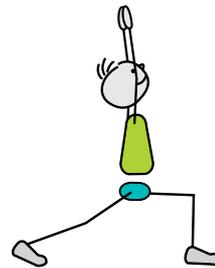
## Absichten und Hinweise

- ⊙ Auf Technik und korrekte Ausführung aufmerksam machen
- 👉 Jedem/jeder TN seine Optionen aufzeigen und nach dem Wohlbefinden fragen

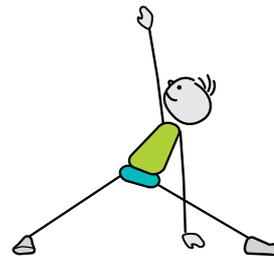
- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation



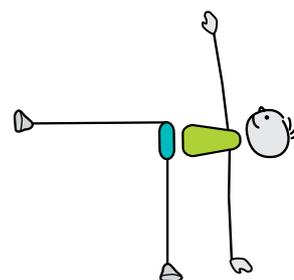
- ⊙ Ganzkörperdehnung, Kräftigung der Beinmuskulatur



- ⊙ Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur



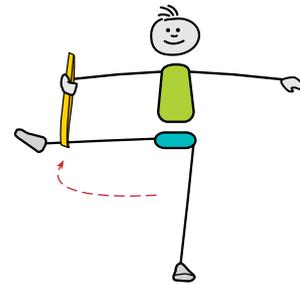
- ⊙ Gleichgewichtsschulung, Balance, Schulung der aufrechten Haltung



● **Übung 5: Beindehnung im Stehen**

Aus der Grundposition ein Yogaband um den rechten Fuß schlingen und das Band mit beiden Händen halten. Das rechte Bein anheben und langsam nach vorne strecken. Dabei das Becken gerade ausrichten. Die linke Hand vom Yogaband lösen. Den linken Arm seitlich anheben und auf der Schulterhöhe halten. Das rechte Bein langsam auf die rechte Seite drehen bis das rechte Bein, der Rumpf und der linke Arm eine gerade Linie bilden. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten. Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

☉ Dehnung der Beinmuskulatur, Balance, Schulung der aufrechten Haltung



● **Übung 6: Sitzen mit angewinkelten Beinen (Schuster-Pose)**

Im Sitz Knie beugen und die Fußsohlen gegeneinander stellen. Die Füße mit beiden Händen fassen und sich im Oberkörper/Rücken aufrichten. Die Knie zum Boden senken. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

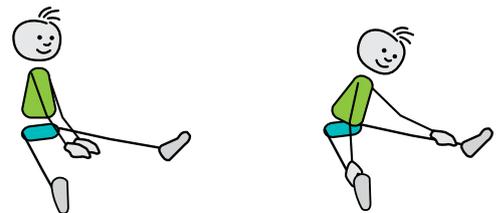
☉ Dehnung der Adduktoren, Haltungsschulung



● **Übung 7: Sitzen mit gegrätschten Beinen**

Im Langsitz Beine grätschen. Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne neigen, bis die Hände die Fußspitzen, bzw. Unterschenkel, berühren. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

☉ Dehnung der unteren Rückenmuskulatur und Adduktoren



● **Übung 8: Rückbeuge im Knien (Kamel)**

Aus dem Kniestand, mit hüftbreiten Knien und Oberschenkel im rechten Winkel zum Boden, sich nach hinten beugen, bis die Hände die Fußsohlen, bzw. den auf den Unterschenkel liegenden Yogasack, berühren können. Das Brustbein anheben und das Becken dosiert nach vorne drücken. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

☉ Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur und des Hüftbeugers  
 ⚠ TN mit Rückenproblemen sollten die Übung nur ganz vorsichtig und dosiert ausführen!



● **Übung 9: Kopf-zum-Knie-Pose**

Im Sitz das rechte Bein nach vorne strecken. Das linke Bein beugen und den linken Fuß mit der Sohle an den rechten Oberschenkel, soweit wie möglich Richtung Hüfte, legen. Den Rücken aufrichten und sich aus der Hüfte nach vorne beugen bis die Hände den rechten Fuß umfassen, bzw. den Unterschenkel, berühren. Das Becken gerade halten. Diese Position bis zu 15 Sekunden halten. Seitenwechsel und dann die gesamte Pose erneut wiederholen.

☉ Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur und Abduktoren



● **Übung 10: Den Rücken beugen (Brücke)**

In Rückenlage Knie beugen und die Füße hüftbreit aufsetzen. Den Rumpf und Oberschenkel heben und oben halten. Anschließend Fersen vom Boden ablösen und oben halten. Position bis zu 15 Sekunden halten und nach einer Pause wiederholen.

☉ Kräftigung der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur, Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- **Dehnung des Arm-, Schulter- und Nackenbereichs**
- Die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Die TN können den Schneidersitz oder den Sitz auf dem Yogasack wählen.

Es werden nacheinander Armbeuger, Armstrecker, Schulter-, und Nackenmuskeln gedehnt.

Anschließend ausruhen und den Atem fließen lassen.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- **Haltung, Gleichgewicht und Balance im Alltag**  
Es wird auf Sinn und Zweck des Trainings der Haltung, des Gleichgewichts und der Balance eingegangen. Zudem wird den TN der gesundheitliche Aspekt des Trainings insbesondere zum Stressabbau vermittelt.
- Jede/r TN räumt zum Abschluss ihre/seine Arbeitsstation weg.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Vorbereitung auf die Regenerationsphase, Dehnung der Brust- und Armmuskulatur, Schultermobilisation, Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur
- ✔ Evtl. im Hintergrund leise Musik
- ⊙ Stundenabschluss, Informationen an die TN weitergeben
- ✔ Die ÜL bekommt eine Rückmeldung von den TN und beantwortet mögliche Fragen.



Fotos:  
Bilddatenbank des  
Landessportbundes  
NRW