pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

STATION: KREISEL

ÜBUNGEN

Beidbeinig mit offenen Augen:

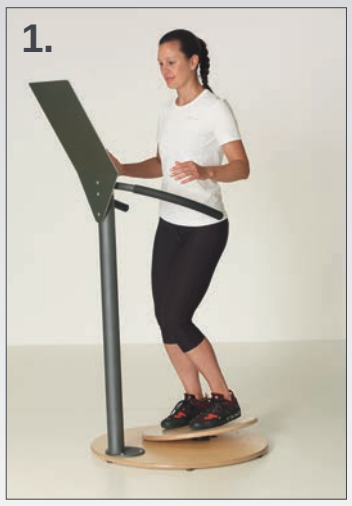
1. Die Standplattform am äußeren Rand herum abrollen (5x links - 5x rechts)
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 Sek.)
3. Stehen in Balance mit Blick über Schulter nach links (10 Sek.)
4. Stehen in Balance mit Blick über Schulter nach rechts (10 Sek.)
5. Wippen links-rechts über die Mittelachse, dann stabilisieren (10x)
6. Wie Ü5 jedoch vor-zurück
7. Kniebeuge (10x)

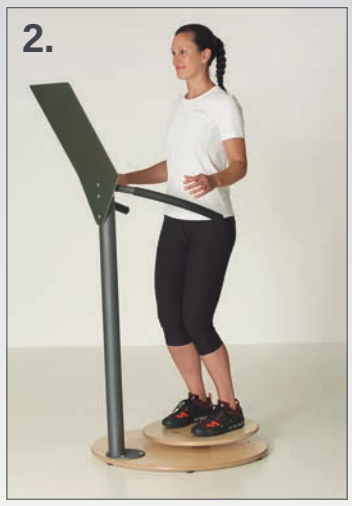
Einbeinig auf der Mittelachse stehen:

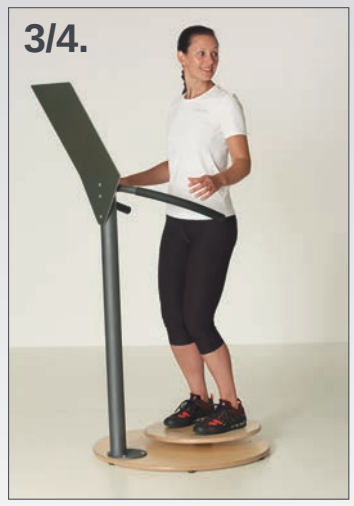
8. Ü2 bis Ü4 wiederholen
9. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

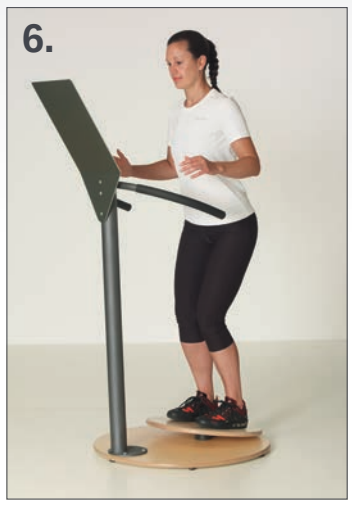
Beidbeinig mit geschlossenen Augen:

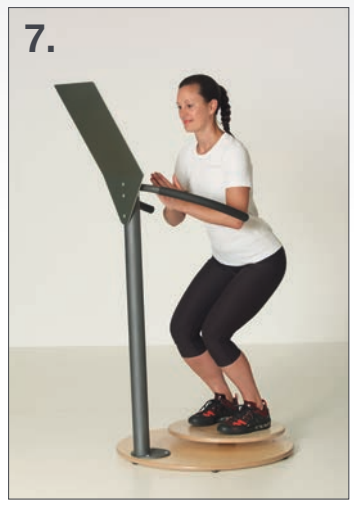
- Ü1 bis Ü7 wiederholen

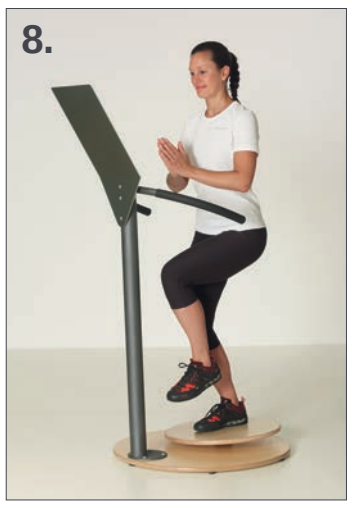


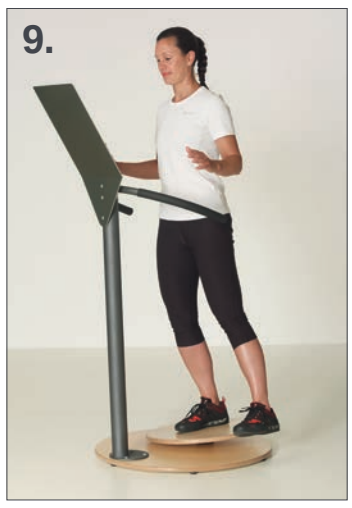












TEST
(ohne Festhalten)

30 Sek. beidfüßig und hüftbreit stehen. Gezählt werden die Aufsetzer.

0-2 Profi
3-5 Amateur
>=6 Anfänger

MERKE

Übungen mit dem Kreisel stärken die gesamte Beinmuskulatur und Teile der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Dies kann zu einer Entlastung der Gelenke führen und die Standsicherheit verbessern.

qualitätsprodukte
Made in Germany
qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.

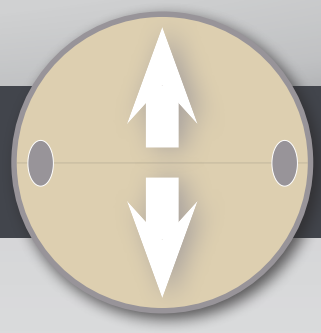
pedalo.de

pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

STATION: WIPPE FRONTAL



ÜBUNGEN

Beidbeinig mit offenen Augen:

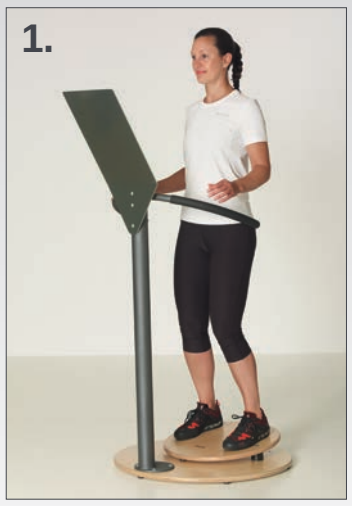
1. Wippen vor-zurück (10x), dann stabilisieren
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 Sek.)
3. Stehen in Balance mit Blick über Schulter links (10 Sek.)
4. Stehen in Balance mit Blick über Schulter rechts (10 Sek.)
5. Treten auf der Stelle, abwechselnd Bein anheben (10x)
6. Kniebeuge (10x)

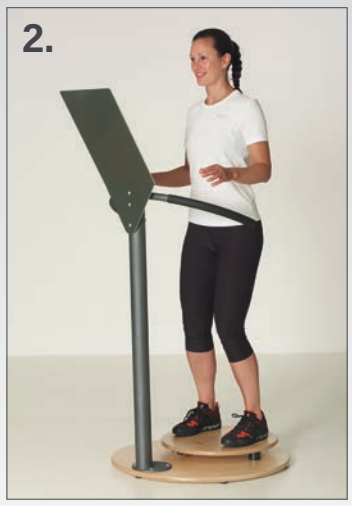
Einbeinig auf der Mittelachse stehen:

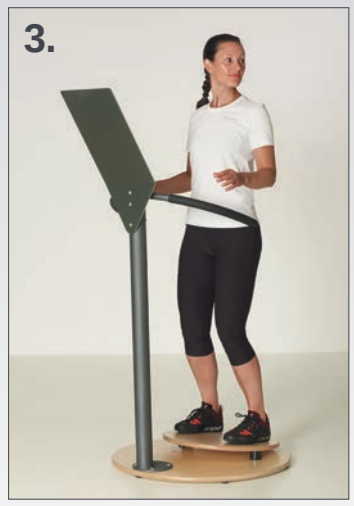
7. Ü1 bis Ü4 wiederholen
8. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

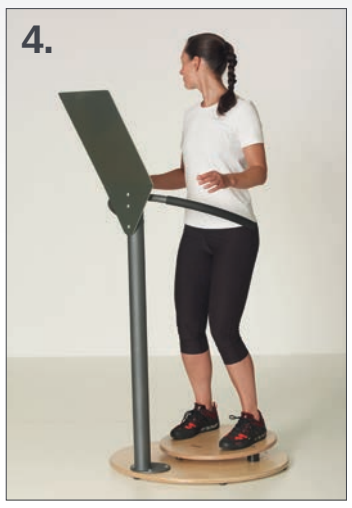
Beidbeinig mit geschlossenen Augen:

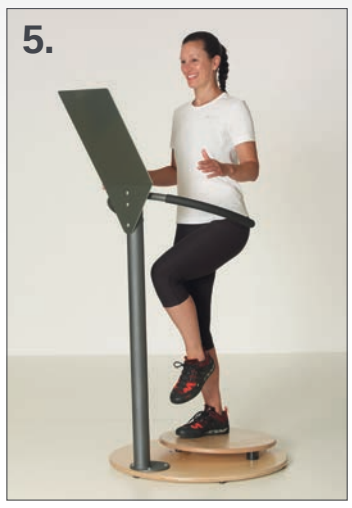
- Ü1 bis Ü6 wiederholen

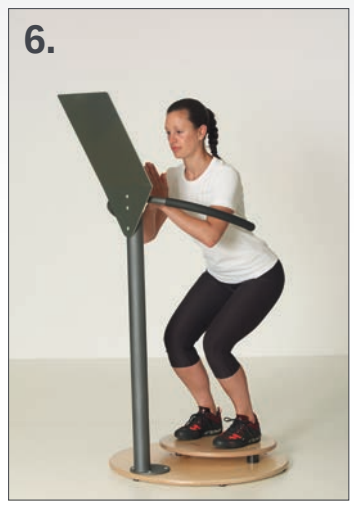


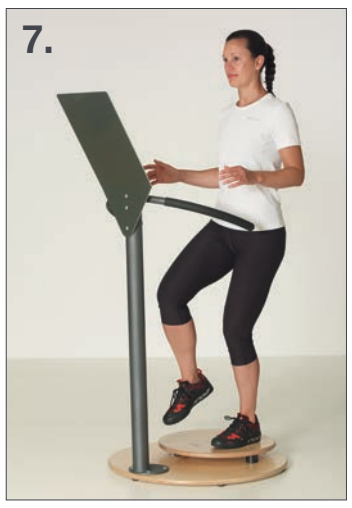


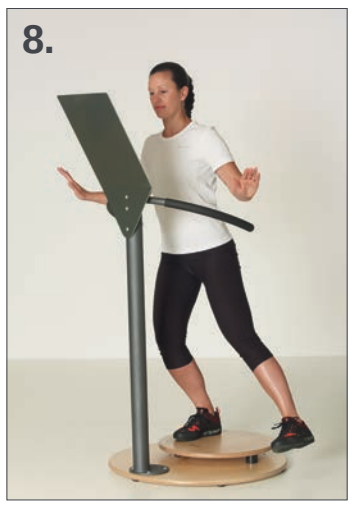












TEST
(ohne Festhalten)

30 Sek. beidfüßig und hüftbreit stehen. Gezählt werden die Aufsetzer.

0-4 Profi
5-8 Amateur
>=9 Anfänger

MERKE

Das frontale Wippen aktiviert die Wadenmuskulatur und die vordere Schienbeinmuskulatur. Beide sind für einen sicheren Stand notwendig. Zusätzlich wird die Reaktionsfähigkeit trainiert.

Qualitätsprodukte
Made in Germany
Qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.

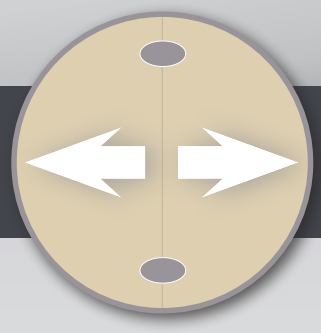
pedalo.de

pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

STATION: WIPPE SEITWÄRTS



ÜBUNGEN

Beidbeinig mit offenen Augen:

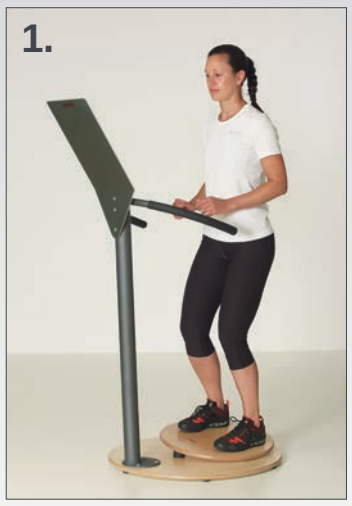
1. Wippen links-rechts (10x), dann stabilisieren
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 Sek.)
3. Wie vor, mit Blick über Schulter links (10 Sek.)
4. Wie vor, mit Blick über Schulter rechts (10 Sek.)
5. Zehenstand (10x)
6. Kniebeuge (10x)

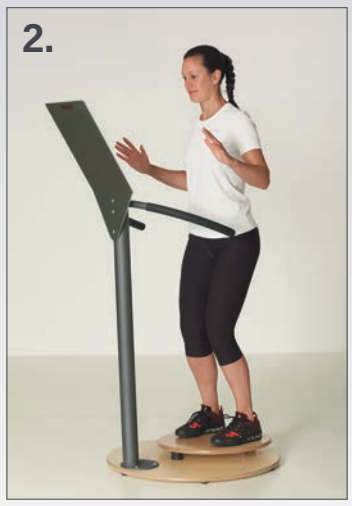
Einbeinig auf der Mittelachse stehen:

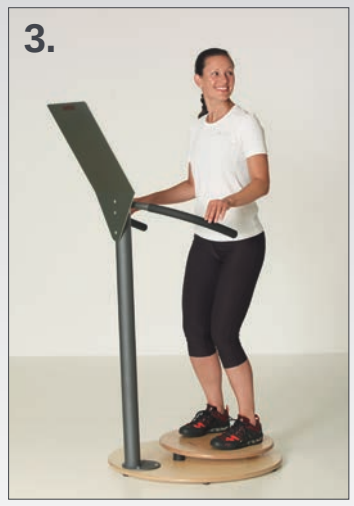
7. Ü2 bis Ü4 wiederholen
8. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

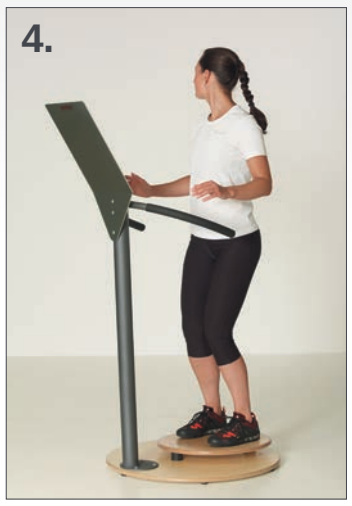
Beidbeinig mit geschlossenen Augen:

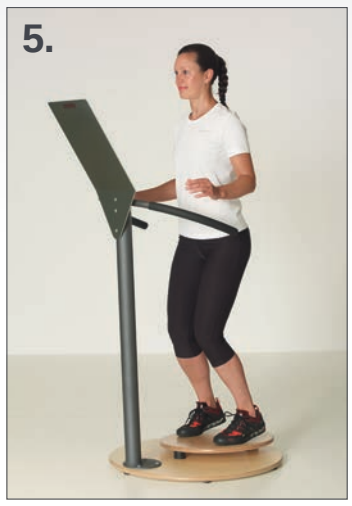
- Ü1 bis Ü6 wiederholen

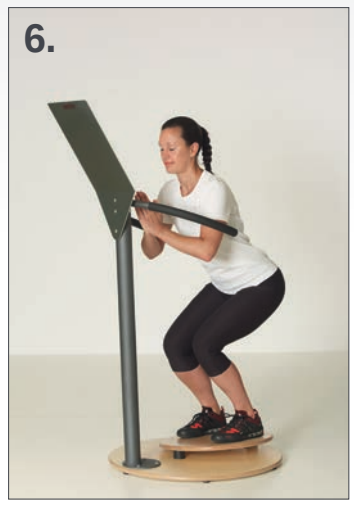


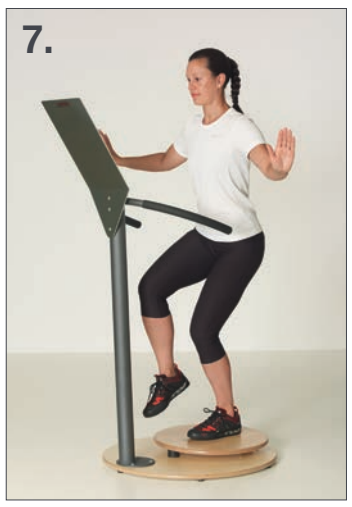


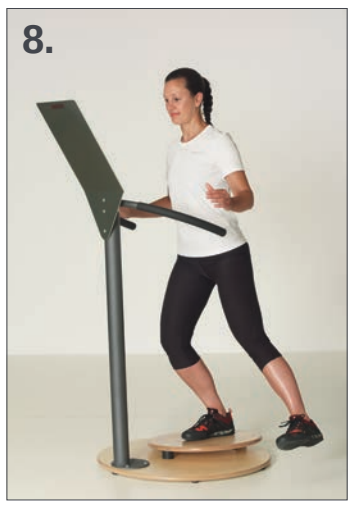












TEST
(ohne Festhalten)

30 Sek. beidfüßig und hüftbreit stehen. Gezählt werden die Aufsetzer.

0-2 Profi
3-4 Amateur
>=5 Anfänger

MERKE

Das Ausbalancieren der Wippe „seitwärts“ trainiert die Beinachsenstabilität und die Gleichgewichtsfähigkeit. Dies führt zu einer Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination.

Qualitätsprodukte
Made in Germany
Qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.

pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

STATION: TWISTER

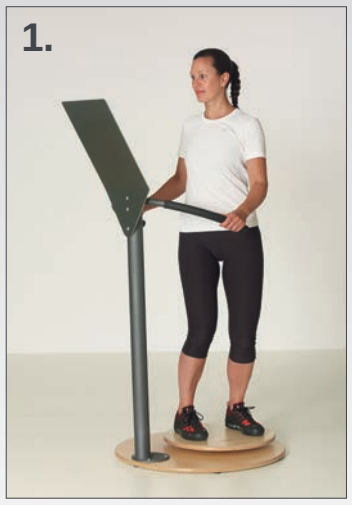
ÜBUNGEN

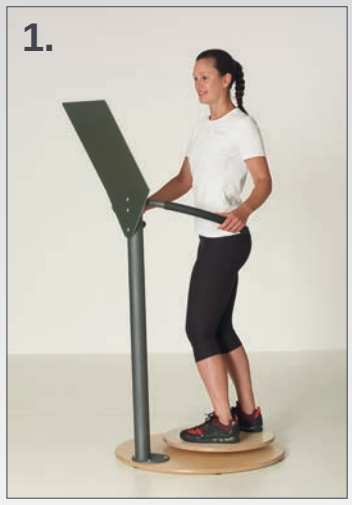
Beidbeinig mit offenen Augen:

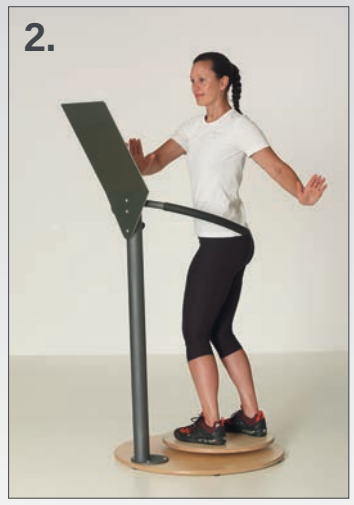
1. Schulter durch Festhalten stabilisieren, Becken nach links-rechts drehen (10x)
2. Schulter ohne Festhalten entgegen des Beckens nach links-rechts drehen (Twisten) (10x)
3. Wie Ü1. Der Kopf dreht zusätzlich entgegen des Beckens
4. Im ständigen Wechsel linke/rechte Hand stößt an Handgriff ab, rechte/linke Hand bremst Drehung ab

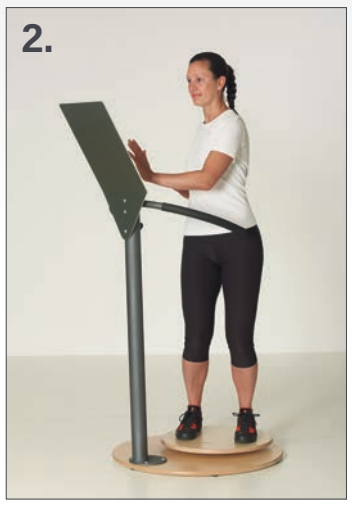
Mit geschlossenen Augen:

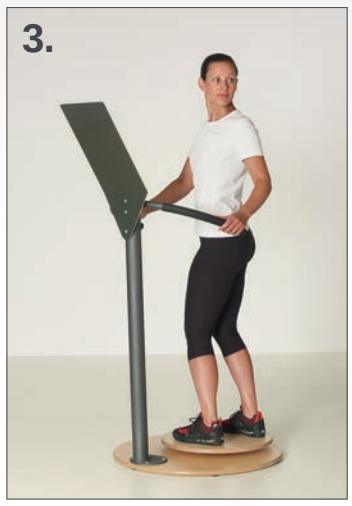
- Wie Ü1 bis Ü4

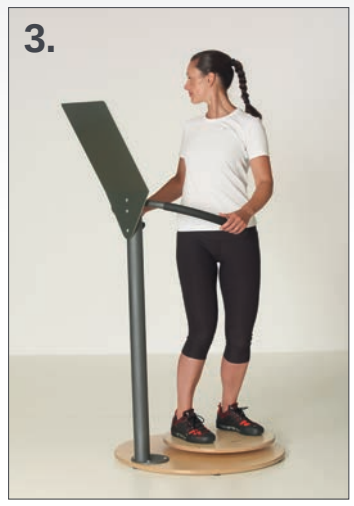


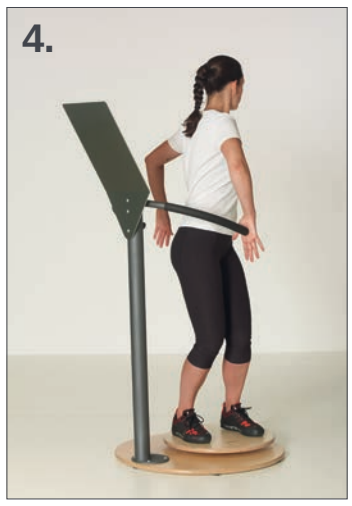












MERKE

Twisten bedeutet verdrehen des Schultergürtels entgegen des Beckens. Dies mobilisiert die Wirbelsäule, kräftigt und lockert die Rumpfmuskulatur und kann Verspannungen lösen.

Qualitätsprodukte
Made in Germany
Qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.

pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

STATION: FEDERBRETT

ÜBUNGEN

Beidbeinig mit offenen Augen:

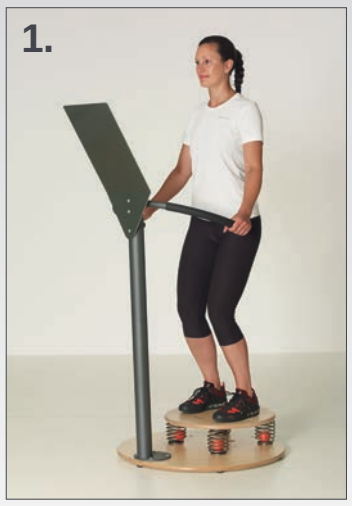
1. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 Sek.)
2. Stehen in Balance mit Blick über Schulter nach links (10 Sek.)
3. Stehen in Balance mit Blick über Schulter nach rechts (10 Sek.)
4. In 1/3 Hocke gehen und Position halten (10 Sek.)
5. Treten auf der Stelle, abwechselnd Bein anheben (10x)
6. Kniebeuge (10x)
7. Treppen steigen: linken Fuß hochsetzen, rechts nachziehen, Lastwechsel auf Plattform, links wieder zurücksetzen auf Boden
8. Treppen abwärts steigen: Wie Ü7, jedoch auf der Plattform halbe Drehung und vorwärts absteigen

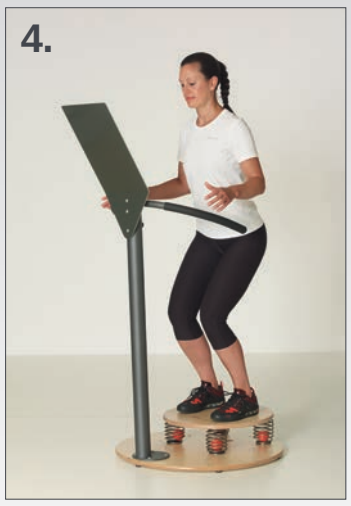
Einbeinig auf der Mittelachse stehen:

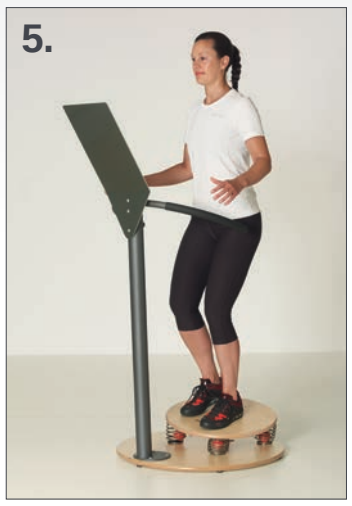
9. Ü1 bis Ü3 wiederholen

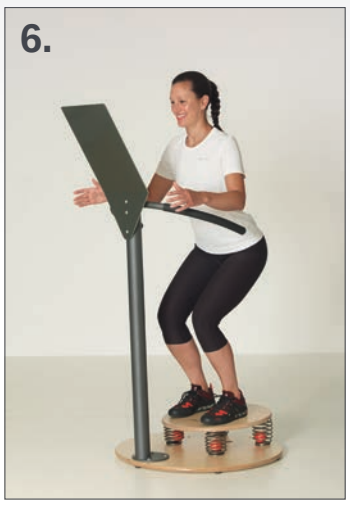
Beidbeinig mit geschlossenen Augen:

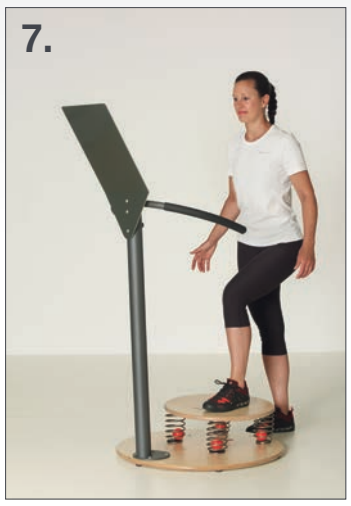
- Ü1 bis Ü6 wiederholen

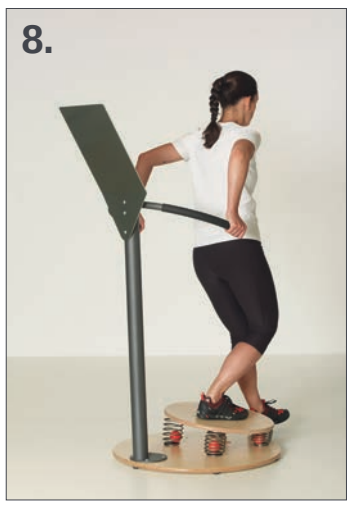


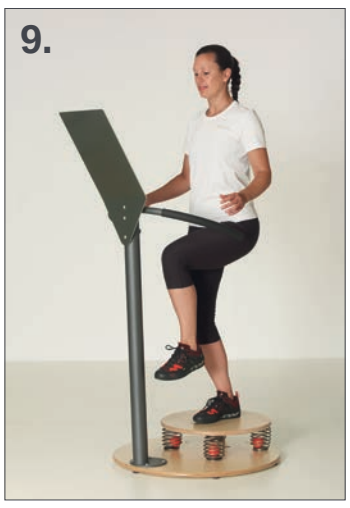












MERKE

Das Federbrett trainiert die Reaktionsfähigkeit sowie die Stabilisierung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates und verbessert die Koordination der Tiefenmuskulatur.

Qualitätsprodukte
Made in Germany
Qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.

pedalo®

5S-KOORDINATIONSPARCOURS

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN

5S POWER-SET

ÜBUNGEN

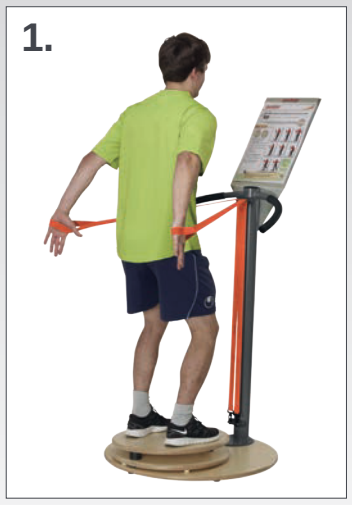
Übungen mit Powerband-Umlenkung oben:

1. Arme seitlich am Körper vorbei von vorne nach hinten strecken (parallel, abwechselnd)
2. Arme seitlich am Körper vorbei von hinten nach vorne strecken (parallel, abwechselnd)
3. Oberarm bleibt am Körper angelegt. Jeweils den gebeugten Arm von innen nach außen rotieren

Übungen mit Powerband-Umlenkung unten:

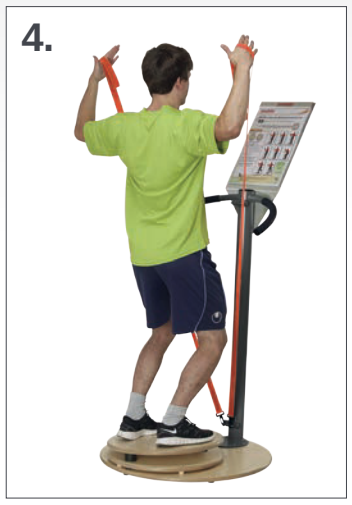
4. Arme seitlich nach oben in die Streckhalte über den Kopf führen
5. Die nach unten gestreckten Arme (Oberarme bleiben am Kopf angelegt)
   - parallel beugen/strecken
   - im Wechsel beugen/strecken

   Die nach unten gestreckten Arme nach vorne in die Vorhalte strecken und halten
6. Das am Powerband eingehängte Bein seitlich abspreizen
7. Nach hinten durchschwingen
8. Von hinten nach vorne schwingen

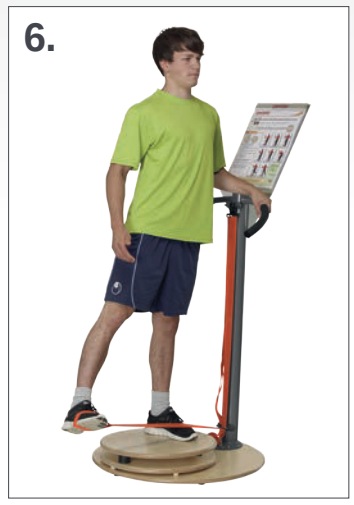
1.


2.

3.

4.


5.

6.


7.

MERKE

Das Power-Set ermöglicht Kräftigungsübungen für Beine, Rumpf und Arme. Dadurch wird das Gleichgewichts- und Koordinationstraining zu einem Ganzkörpertraining erweitert.

Qualitätsprodukte
Made in Germany
Qualitätsprodukte

ACHTUNG:

Benutzung auf eigene Gefahr!
Bei Bedarf festhalten.