

BiB-Übungshandbuch

Inhalt:

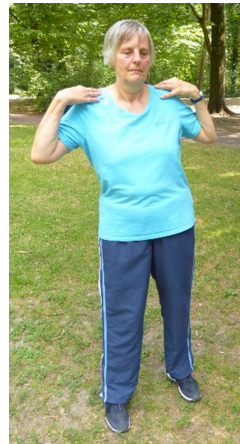
Station 1 Aufwärmübungen:	2
Station 2 Dehnungsübungen:	5
Station 3 Koordinationsübungen:	8
Station 4 Kräftigungsübungen mit der Bank:	11
Station 5 Freie Kräftigungsübungen:	14
Station 6 Kräftigungsübungen mit der Treppe:	17
Station 7 Kräftigungsübungen mit dem Fitnessband:	20
Station 8 Kräftigungsübungen mit Fitnessband und Hilfsmittel:	24
Station 9 Dehnungsübungen:	27
Station 10 Abwärmübungen:	30



Station 1 Aufwärmübungen:

Rumpf

Hüftschwung



Ausgangsposition

- schulterbreiter & aufrechter Parallelstand
- die Hände auf den Schultern positionieren

Bewegung

- flüssige Bewegung zwischen dem Heben / Absenken der rechten/ linken Beckenseite

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskelgruppen der u. Extre. & Rumpf

obere Extremitäten

Armkreisen



Ausgangsposition

- schulterbreiter & aufrechter Parallelstand
- die Arme sind gestreckt nah am Körper

Bewegung

- die Arme kreisen lassen

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskulatur der oberen Extremitäten

Variationen

- einarmig / beidarmig
- vorwärts / rückwärts

untere Extremitäten

Kniehebelauf



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- wechselseitiges Anheben der Knie & Nachvornsetzen der Beine
- diagonaler Armeinsatz
- bewusstes Abrollen von der Ferse zur Fußspitze

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß- und Beinmuskulatur

Variationen

- rückwärts
- seitlich

Station 2 Dehnungsübungen:

Obere Extremitäten

Rücken strecken



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- Hände greifen ineinander
- Handrücken nach innen drehen, so dass er zum Körper zeigt
- Arme zu weit wie möglich nach vorne strecken, dabei den Rücken rund machen

Muskelgruppen

- vorwiegend obere Rückenmuskulatur

Oberkörper

Seitneigung



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- Arm seitlich am Körper nach oben über den Kopf strecken

Muskelgruppen

- vorwiegend Rumpf und seitliche Bauchmuskulatur

Unterkörper

Vorbeuge



Ausgangsposition

- breiter Stand mit aufrechter Körperhaltung

Bewegung

- Arm locker vor dem Körper hängen lassen
- Oberkörper nach vorne beugen und Arme dabei zum Boden führen

Muskelgruppen

- vorwiegend Abduktoren und Oberschenkelrückseite

Station 3 Koordinationsübungen:

untere Extremität

Einbeinstand



Ausgangsposition

- schulterbreiter und aufrechter Parallelstand
- ggf. an einem Gegenstand festhalten

Bewegung

- das Körpergewicht auf den Standfuß verlagern
- das andere Bein vom Boden anheben und in der Position halten

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- mit / ohne Festhalten
- mit / ohne Beinbewegung

Untere Extremität

Anfersen



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- auf der Stelle gehen und bei jedem fünften Schritt eine Ferse wechselseitig zum Gesäß führen
- diagonalen und angewinkelten Armeinsatz

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- bei jedem dritten Schritt Ferse anheben

Untere Extremität

Im Wechsel tippen



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- mit der Fußspitze vor dem Körper auf den Boden tippen
- Fuß über die Körpermitte hinter den Körper führen und mit der Fußspitze den Boden berühren

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- ein Auge schließen
- Arme kreisen

Station 4 Kräftigungsübungen mit der Bank:

untere Extremitäten

Kniebeuge



Ausgangsposition

- Ausfallschrittposition einnehmen, Oberkörper aufrecht halten und hintere Ferse vom Boden lösen

Bewegung

- Knie bis etwa 90 Grad beugen

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskeln der unteren Extremitäten

Variationen

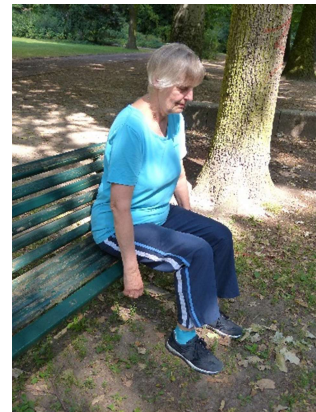
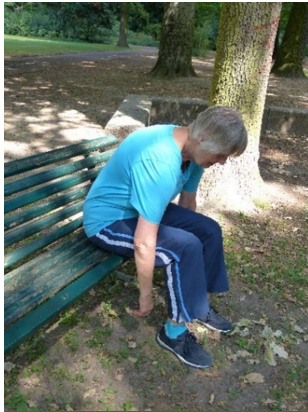
- -Mit/ohne festhalten

Oberkörper

Rumpfbeuge

Ausgangsposition

- sichere & aufrechte Sitzposition, die Beine hüftbreit aufstellen, wobei der Oberkörper nach vorn gebeugt wird & ein Rundrücken entsteht
- die Hände auf dem Oberschenkel positionieren & die Schultern nach vorn „fallen“ lassen



Bewegung

- die Hüfte nach hinten schieben, den Rücken leicht überstrecken, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht
- die Schultern nach hinten ziehen

Muskelgruppen

- vorwiegend Bauch- und Rückenmuskulatur

obere Extremitäten

Liegestütze an der Bank



Ausgangsposition

- die Hände schulterbreit an der Bank positionieren
- die Füße deutlich entfernt von der Bank hüftbreit aufstellen
- Oberkörper und Beine bilden eine Linie

Bewegung

- die Arme beugen, sodass die Brust die Bank fast berührt
- dann die Arme wieder strecken
- Oberkörper und Beine bleiben in einer Linie

Muskelgruppen

- vorwiegend Brust-, vordere Schulter- und Armmuskulatur

Variationen

- Füße überkreuzen
- einen Fuß anheben und halten

Station 5 Freie Kräftigungsübungen:

untere Extremitäten

Wadenheben



Ausgangsposition

- Lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- Fersen vom Boden lösen

Muskelgruppen

- vorwiegend Wadenmuskulatur

Oberkörper

Rückenaufrichter



Ausgangsposition

- aufrechter & hüftbreiter Parallelstand, den Rücken gerade nach vorn neigen
- die Oberarme auf Schulterhöhe halten & die Hände im Schulternackensbereich verschränken

Bewegung

- den Oberkörper nach vorn beugen, den Blick nach vorn unten richten & den Oberkörper aus gebeugter Position in einer Linie wieder aufrichten

Muskelgruppen

- vorwiegend Rückenmuskulatur

Obere Extremitäten

Armheben frontal



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- Arme vor dem Körper bis auf Schulterhöhe bringen

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskeln der oberen Extremitäten

Station 6 Kräftigungsübungen mit der Treppe:

untere Extremitäten

Treppensteigen



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung
- ggf. mit einer Hand am Handlauf festhalten

Bewegung

- die Treppenstufen hochsteigen

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- eine / zwei Stufen pro Schritt
- mit / ohne Festhalten am Handlauf

untere Extremitäten

seitliches Treppensteigen



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung
- ggf. mit beiden Händen am Handlauf festhalten

Bewegung

- die Treppenstufen seitlich hochsteigen

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- mit / ohne Festhalten am Handlauf

untere Extremitäten

versetztes Treppensteigen



Ausgangsposition

- lockere und aufrechte Körperhaltung

Bewegung

- die Treppenstufen hochsteigen und bewusst die Schritte weiter nach außen setzen
- das Schwungbein ohne Absetzen zum Standbein führen und anschließend weit nach außen auf die nächste Stufe
- mit dem anderen Bein fortfahren

Muskelgruppen

- vorwiegend Gesäß-, Oberschenkel- und Unterschenkelmuskulatur

Variationen

- mit / ohne Zwischenschritt

Station 7 Kräftigungsübungen mit dem Fitnessband:

Obere Extremitäten

Butterfly Reverse



Ausgangsposition

- Mit beiden Füßen auf das Theraband treten und den Oberkörper nach vorne beugen

Bewegung

- Arme seitlich am Körper anheben

Muskelgruppen

- vorwiegend hintere Schulter- und Nackenmuskulatur

obere Extremitäten

Vorgebeugter Lastzug mit Fitnessband



Ausgangsposition

- schulterbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt
- der Oberkörper ist leicht vorgebeugt
- das Fitnessband schulterbreit greifen und Arme in einer Linie mit dem Oberkörper nach oben strecken

Bewegung

- die Arme zum Körper nach unten bewegen und dabei das Band strecken, bis es die obere Brust berührt, dann Arme zurückbewegen

Muskelgruppen

- vorwiegend hintere Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur

Oberkörper

Rotation



Ausgangsposition

- Mit beiden Füßen auf das Fitnessbandband treten und die Arme in U-Position bringen

Bewegung

- Oberkörper zur Seite rotieren

Muskelgruppen

- vorwiegend Schulter- und Rumpfmuskulatur

untere Extremitäten

Beinheber mit Fitnessband



Ausgangsposition

- hüftbreiter und aufrechter Parallelstand
- Fitnessband zu einer Schlaufe knoten, beiden Beinen in einer Schlaufe stellen und das Fitnessband am Fußgelenk fixieren

Bewegung

- den Körperschwerpunkt auf das Standbein verlagern
- das Knie des anderen Beins nach vorn bis etwa auf Hüfthöhe anheben und absenken
- mit dem anderen Bein fortfahren

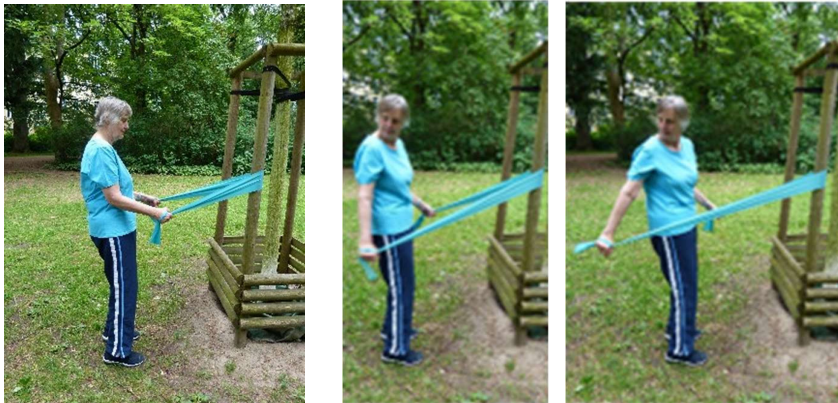
Muskelgruppen

- -vorwiegend Hüftbeugermuskulatur

Station 8 Kräftigungsübungen mit Fitnessband und Hilfsmittel:

obere Extremitäten

Parallelzug mit Widerstand



Ausgangsposition

- Fitnessband auf Brusthöhe an einem Gegenstand fixieren
- aufrechter & hüftbreiter Parallelstand
- den Oberkörper leicht nach vorn beugen & die Wirbelsäule stabilisieren
- mit beiden Händen die Enden des Fitnessbandes greifen

Bewegung

- einen Arm gestreckt nah am Körper vorbeiführen & dieser Hand hinterher sehen

Muskelgruppen

- vorwiegend die Arm- & Schulter-/Nackenmuskulatur

Oberkörper

Brustpresse



Ausgangsposition

- sichere, aufrechte Sitzposition & die Beine hüftbreit aufstellen
- das Fitnessband um den Körper legen, sodass es unterhalb der Schulterblätter positioniert ist
- die Fäuste sind auf Brusthöhe gehoben

Bewegung

- aus dieser Position die Arme nach vorn strecken

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskulatur der oberen Extremitäten und Rückenmuskulatur

untere Extremitäten

Bein heben nach hinten



Ausgangsposition

- Ausfallschrittstellung, sodass beide Fußspitzen nach vorn zeigen, den Rücken gerade halten
- das vordere Bein ist leicht gebeugt
- mit beiden Beinen in einer Schlaufe stehen & das Fitnessband oberhalb des Fußgelenks fixieren

Bewegung

- vom Boden lösen & auf Gesäßhöhe heben, Rücken bleibt gerade

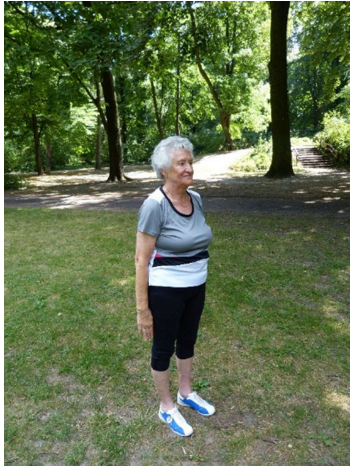
Muskelgruppen

- vorwiegend Muskulatur der unteren Extremitäten

Station 9 Dehnungsübungen:

Oberkörper

Bauchmuskulatur



Ausgangsposition

- aufrechter & schulterbreiter Parallelstand
- die Arme liegen nah am Körper an

Bewegung

- beide Arme über den Kopf strecken
- den Oberkörper leicht nach hinten neigen

Muskelgruppen

- gerade Bauchmuskulatur

obere Extremitäten

Fleischerhaken



Ausgangsposition

- aufrechter & schulterbreiter Parallelstand
- ein Arm wird ober- und der andere unterhalb des Rückens gebeugt

Bewegung

- die Fingerspitzen des vorn oben gebeugten Arms versuchen die des unteren Arms auf Schulterblatthöhe zu berühren

Muskelgruppen

- vorwiegend Arm- und Schulter- / Nackenmuskulatur

untere Extremitäten

Oberschenkelrückseite



Ausgangsposition

- schulterbreiter und aufrechter Parallelstand, die Knie sind leicht gebeugt

Bewegung

- ein Bein nach vorn strecken, die Hüfte nach hinten strecken
- Oberkörper gestreckt nach vorn bewegen
- beide Fußspitzen zeigen nach vorn

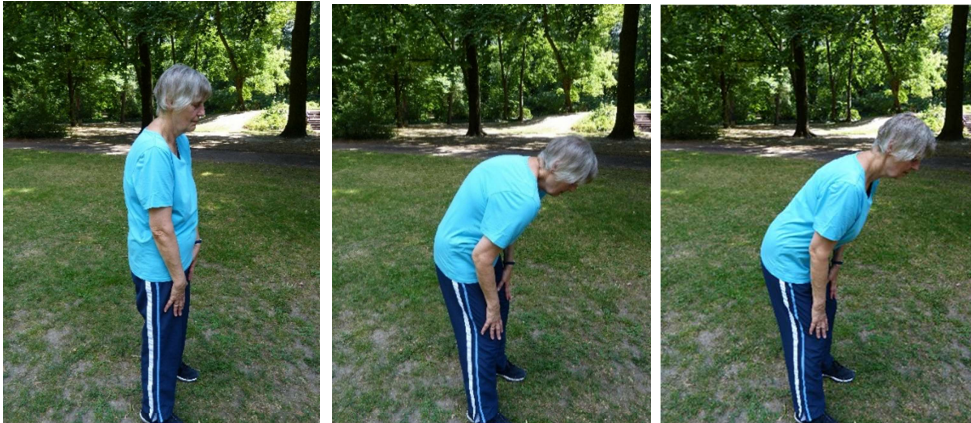
Muskelgruppen

- vorwiegend hintere Oberschenkelmuskulatur

Station 10 Abwärmübungen:

Oberkörper

Katzenbuckel



Ausgangsposition

- schulterbreiter und aufrechter Parallelstand
- Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Hände auf der Oberschenkelvorderseite positionieren

Bewegung

- gezielt Wirbelsäule krümmen und strecken
- im Anschluss langsam wieder aufrichten

Muskelgruppen

- vorwiegend die wirbelsäulenstreckende Muskulatur

untere Extremitäten

Fußgelenk kreisen lassen



Ausgangsposition

- aufrechter & hüftbreiter Parallelstand
- das Körpergewicht auf den „Standfuß“ verlagern
- das andere Bein vom Boden leicht nach vorn abheben

Bewegung

- das Fußgelenk leicht kreisen lassen

Muskelgruppen

- vorwiegend Muskelgruppen der unteren Extremitäten und Beckenbodenmuskulatur

obere Extremitäten

Arm pendeln



Ausgangsposition

- schulterbreiter & aufrechter Parallelstand
- die Arme gestreckt nach oben heben & einatmen

Bewegung

- die Arme „fallen“ lassen, ausatmen & die WS beugen
- die Arme kurz pendeln lassen

Muskelgruppen

- Ganzkörpermuskulatur