

# 1

## Balance zur Seite Balance auf einem Bein

### 1.1 Tandemstand

Am Anfang	im Tandemstand stehen	3-mal 10 - 20 Sekunden
Später	im Tandemstand stehen	5-mal 10 - 20 Sekunden
Für Fortgeschrittene	Tandemgang vorwärts	8 Tandemschritte genau auf einer Linie voreinander setzen Ferse genau auf einer Linie vor Fußspitze setzen
Für Profis	Tandemgang rückwärts	

### 1.2 Einbeinstand

Am Anfang	Balance auf einem Bein halten	3-mal 10 - 20 Sekunden
Später	Balance auf einem Bein halten	5-mal 10 - 20 Sekunden

### 1.3 Wippen im Einbeinstand

Am Anfang	leicht und sanft wippende Bewegungen	ca. 2-mal pro Sekunde
Später	stärkeres/tieferes Wippen	dies erhöht die Geschwindigkeit
1. Monat	links und rechts jeweils ca. 15 Sekunden lang	
Ab dem 2. Monat	jeweils 30 Sekunden lang	

### 1.4 Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

4 Sekunden lang einhalten, danach Verlagerung mit breitem Schritt zur Seite auf das angehobene Bein		
wieder 4 Sekunden lang halten		
Insgesamt 8-mal zu jeder Seite		

### 1.5 Seitlicher Sprung in den Einbeinstand

Am Anfang	4 Sprünge zu jeder Seite	2 Durchgänge
Später	4 Sprünge zu jeder Seite	3 Durchgänge

## 2 Dehnungen

### 2.1 Dehnschritt vorwärts

Variante A	Dehnung der Wade	
Variante B	Hüftdehnung durch Dehnung der hinteren Hüfte nach vorn	
Schritt 1	Endposition innerhalb von 4 Sekunden zu erreichen	3-mal je Seite
Schritt 2	Endposition 8 - 12 Sekunden lang halten, anschließend langsam zurück	

### 2.2 Rumpfneigung zur Seite

Variante A	Hand gleitet an der Hosennaht nach unten	
Variante B	Führen Sie den oberen Arm in die Beugstellung über den Kopf	
Endposition	8 bis 12 Sekunden lang halten	3-mal zu jeder Seite

### 2.3a Rumpfbeugung (Variante 1)

Schritt 1	langsam in 4 Sekunden nach vorn überbeugen	3-mal zu jeder Seite 3 Durchgänge
Schritt 2	Endposition 8 - 12 Sekunden halten	
Schritt 3	über 4 Sekunden langsam zurück in die Ausgangsposition kommen	

### 2.3b Rumpfbeugung mit anschließender Rückwärtsstreckung (Variante 2)

Schritt 1	Füße hüftbreit stellen und Hände zur Decke strecken	3-mal zu jeder Seite 3 Durchgänge
Schritt 2	in 4 Sekunden den Oberkörper nach hinten neigen - Blick zur Decke	
Schritt 3	Endposition 2 Sekunden halten	
Schritt 4	über 4 Sekunden langsam zurück in die Ausgangsposition kommen	

## 3

### Wippen, Hüpfen, Springen Leistung ist Kraft mal Geschwindigkeit

#### 3.1 Rückkehr des Frühlings - eine uralte TaiChi-Übung

Locker und gleichmäßig leicht in die Knie fallen lassen und wieder strecken

164-mal, so die alte chinesische Anweisung  
2-mal pro Sekunde

#### 3.2 Trippeln auf dem Vorfuß

ca. 2 Doppelschritte pro Sekunde

1. Monat	täglich 2-mal 15 Sekunden
2. Monat	täglich 2-mal 30 Sekunden
3. Monat	täglich 2-mal 45 Sekunden
ab dem 4. Monat	täglich 2-mal 60 Sekunden

ca. 1 Minute Pause zwischen den Übungen

#### 3.3 Beidbeiniges Hüpfen

ca. 2-mal pro Sekunde

1. Monat	1-mal täglich 10 Wiederholungen
danach	pro Woche jeweils ein Sprung mehr (bis zu maximal 50 Sprüngen pro Tag).

## 4 Kraft von Beinen, Hüften und Rumpf

### 4.1 Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Variante A	Auf einen Stuhl mit 45cm Standardhöhe setzen
Variante B	Aufstehen aus niedrigerer Sitzhöhe (z.B. 30 cm)
Variante C	Zusatzgewicht verwenden
Durchführung	Sich über 4 Sekunden lang ohne Armeinsatz hinsetzen - nicht auf die Sitzfläche fallen lassen Die Sitzfläche kurz berühren anschließend wieder über 4 Sekunden langsam aufstehen
Wiederholungen	anfangs 5-mal später 10-mal
Durchgänge	2
Pause	1 bis 2 Minuten zwischen den Durchgängen

### 4.2 Langsames Treppensteigen

an 1 bis 2 Treppenstufen oder mit einem 30 cm hohen rutschfesten Bänkchen/einer Kiste üben. Bei Balanceschwierigkeiten bitte festhalten

Durchführung	Über 4 Sekunden lang in Zeitlupe ein Bein hoch auf die Kiste/Treppe stellen 1 bis 2 Minuten zwischen den Durchgängen Über 4 Sekunden lang das zweite Bein nachsetzen Über 4 Sekunden lang das erste Bein wieder auf den Boden stellen Über 4 Sekunden lang das zweite Bein wieder auf den Boden stellen
Wiederholungen	Maximal 2-mal 10 Wiederholungen pro Bein

## 5 Kraft von Armen und Rumpf

### 5.1 Liegestütz Stuhlhöhe

Durchführung	Arme werden 4 Sekunden lang gebeugt anschließen wieder 4 Sekunden lang gestreckt
Ziel	2-mal 10 Wiederholungen
Übungstage	2 bis 3 Tage pro Woche mit jeweils 48 h Abstand dazwischen

### 5.2 Training der Armbeuger und Schultermuskeln

Durchführung	Körper langsam und kontrolliert 4 Sekunden lang schräg zur Seite sinken anschließen einarmig wieder über 4 Sekunden Richtung senkrechter Haltung
--------------	---