


Übersicht Trainingsplan Heimtrainingsübungen – 2. Kursstunde

Übungskategorie	Übungsreihe	Progression* 									
4 Übungen Aufwärmen:	Auf der Stelle gehen										
	Nacken strecken										
	Kopf drehen										
	Oberkörper drehen										
3 Übungen Standpositionen:	Standpositionen	Hüftbreiter Stand	Geschlossener Stand	Schrittstellung	Semitandemstand	Tandemstand	Einbeinstand				
	Standpositionen & Kopf drehen	Hüftbreiter Stand & Kopf drehen	Geschlossener Stand & Kopf drehen	Schrittstellung & Kopf drehen	Semitandemstand & Kopf drehen	Tandemstand & Kopf drehen	Einbeinstand & Kopf drehen				
	Standpositionen & Augen schließen	Hüftbreiter Stand & Augen schließen	Geschlossener Stand & Augen schließen	Schrittstellung & Augen schließen	Semitandemstand & Augen schließen	Tandemstand & Augen schließen	Einbeinstand & Augen schließen				
2 Übungen Gewichtsverlagerungen:	Gewichtsverlagerung vor & zurück	Hüftbreiter Stand & vor/zurück schwanken	Geschlossener Stand & vor/zurück schwanken	Eine 8 in die Luft malen							
	Gewichtsverlagerung seitlich	Stehen & greifen	Stehen & diagonal greifen	Beine seitlich abspreizen							
1 Schrittübung:	Tippen	Tippen ohne überkreuzen	Reaktives Tippen ohne überkreuzen								
3 Kraftübungen:	Aufstehen	Aufstehen mit abstützen		Aufstehen ohne abstützen		Aufstehen vom Sessel ohne abstützen		Aufstehen in Schrittstellung		Aufstehen im Einbeinstand	
	<i>Für folgende Kraftübungen gilt:</i>	1 x 7 Wdh.	1 x 12 Wdh.	2 x 7 Wdh.	2 x 12 Wdh.	1 x 7 Wdh.	1 x 12 Wdh.	2 x 7 Wdh.	2 x 12 Wdh.		
	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand	Einbeiniger Zehenstand		
	Bein abheben	Bein abgeben	Bein abheben	Bein abheben	Bein abheben						
2 Übungen Abwärmen:	Waden dehnen										
	Oberschenkel dehnen										

Legende: Diese Übungen kommen in dieser Woche neu dazu. Diese Übungsreihe wird in der App automatisch anhand des Feedbacks des Übenden an dessen Leistungslevel angepasst. Für alle anderen Übungsreihen bekommt der Teilnehmende eine Beispielübung angezeigt und muss diese anhand der im Kurs erhaltenen Informationen selbstständig anpassen (automatische Progression aller Übungen ab Woche 10).

*Progression von links nach rechts über Übungsvariationen, Belastung oder Übungsvariationen + Belastung