


Übersicht Trainingsplan Heimtrainingsübungen – 9. Kursstunde

Übungskategorie	Übungsreihe	Progression* 					
4 Übungen Aufwärmen:	Auf der Stelle gehen						
	Nacken strecken						
	Kopf drehen						
	Oberkörper drehen						
4 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
	Standpositionen & denken	Hüftbreiter Stand & denken	Geschlossener Stand & denken	Schrittstellung & denken	Semitandemstand & denken	Tandemstand & denken	Einbeinstand & denken
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			
5 Schrittübungen:	Tippen	Tippen ohne überkreuzen	Reaktives Tippen ohne überkreuzen				
	Tippen nach Uhr	Tippen nach Uhr (1-12)	Tippen nach Uhr (1-24)				
	Tippen nach Farbe	Reaktives Tippen nach 2 Farben	Reaktives Tippen nach 3 Farben	Reaktives Tippen nach 6 Farben	Reaktives Tippen nach 10 Farben		
	Überkreuz Tippen	Tippen mit überkreuzen	Tippen mit/ohne überkreuzen	Reaktives Tippen mit überkreuzen			
	Schrittbewegungen	Schritte ohne überkreuzen	Reaktive Schritte ohne überkreuzen	Reaktive Schritte nach Uhr (1-12)	Reaktive Schritte nach Uhr (1-24)	Reaktive Schritte nach Uhr (Stunde & Minute)	Reaktive Schritte nach 10 Farben

Übersicht Trainingsplan Heimtrainingsübungen – 9. Kursstunde

5 Gehübungen:	Vorwärtsgehen	Normales Gehen	Schmales Gehen	Zehengang	Fersengang	Seiltänzerengang			
	Vorwärtsgehen & denken	Normales Gehen & denken	Schmales Gehen & denken	Zehengang & denken	Fersengang & denken	Seiltänzerengang & denken			
	Rückwärtsgehen	Normales Gehen rückwärts	Schmales Gehen rückwärts	Zehengang rückwärts	Fersengang rückwärts	Seiltänzerengang rückwärts			
	Seitwärtsgehen	Seitwärtsgehen	Seitwärts über Hindernisse gehen						
	Kurven gehen	Im Kreis gehen	Achten gehen						
7 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				
	Fersenstand	Fersenstand	Fersenstand	Fersenstand	Fersenstand	Einbeiniger Fersenstand	Einbeiniger Fersenstand	Einbeiniger Fersenstand	Einbeiniger Fersenstand
	Liegestütz an der Wand	Liegestütze an der Wand	Liegestütze an der Wand	Liegestütze an der Wand	Liegestütze an der Wand	Liegestütze mit Abstand zur Wand	Liegestütze mit Abstand zur Wand	Liegestütze mit Abstand zur Wand	Liegestütze mit Abstand zur Wand
	Kniebeugen	Kniebeugen im breiten Stand	Kniebeugen im breiten Stand	Kniebeugen im breiten Stand	Kniebeugen im breiten Stand	Kniebeugen	Kniebeugen	Kniebeugen	Kniebeugen
	Ausfallschritt	Ausfallschritt	Ausfallschritt	Ausfallschritt	Ausfallschritt				
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