

# ÜBUNG DER WOCHE 8

## KRÄFTIGUNG UND DURCHBLUTUNGSANREGUNG DER UNTEREN EXTREMITÄTEN

### Fit am Arbeitsplatz



**Office-Syndrom?**

Headache

Neck Pain

Shoulder pain

Backache

Dann hilft die Übung der Woche!

**KNSU** KOMPETENZNETZWERK SPORTUNTERRICHT

**AHS**  
Allgemeiner HochschulSport in Koblenz



## Übersicht

- **Übungskarten Woche 8**
  - **Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten (6)**
    - Übung 8: Dynamischer Ausfallschritt für Fortgeschrittene
  - **Videos**
    - Kniestabilisation 2 (8)
- **Quellenverzeichnis**


# ÜBUNG DER WOCHE 8

## Kräftigung und Durchblutungsanregung der unteren Extremitäten

### Dynamischer Ausfallschritt für Fortgeschrittene



Im fließenden Wechsel wird ein Ausfallschritt ausgeführt.


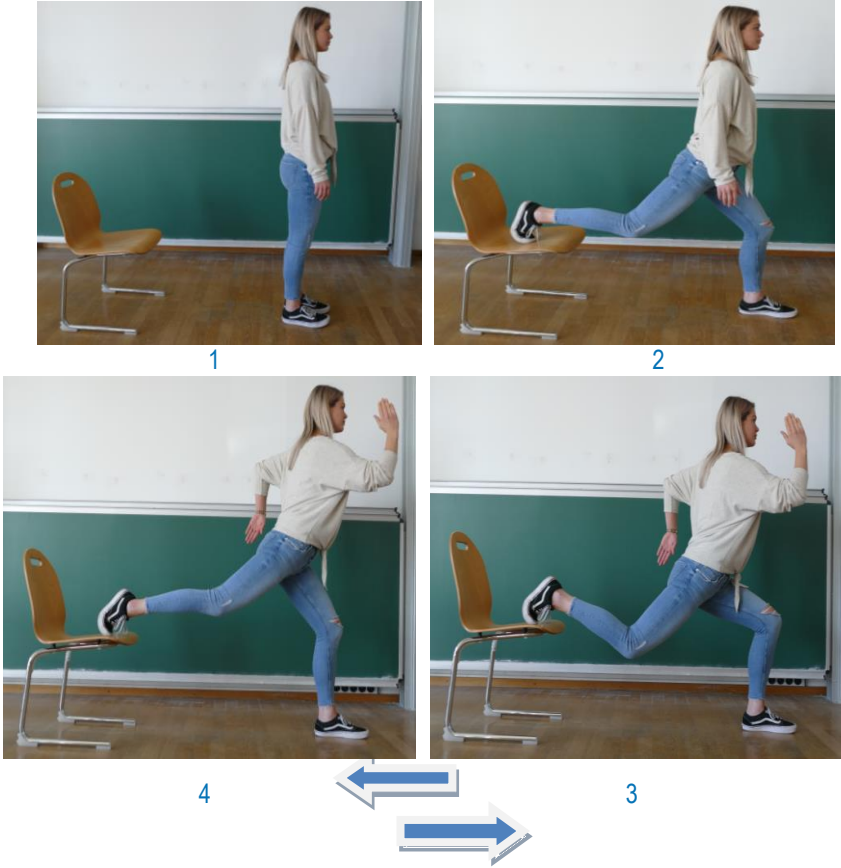
- 1 Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung gehen.
- 2 Aus dem Stand mit dem rechten Fuß auf die Sitzfläche des Stuhls in die Ausfallschrittposition kommen. Den Oberkörper aufrecht halten.
- 3 Der hintere Fuß wird in Vorfußbelastung gebracht. Die Schrittbreite beträgt eine bis anderthalb Fußbreite. Ein Fuß wird in den Ausfallschritt nach hinten auf die erhöhte Position geführt. Der vordere Fuß steht auf ganzer Sohle. Nun den Körper dynamisch absenken. Dabei werden die Arme in natürlicher Weise mitgeschwungen: Steht das rechte Bein vorne, wird beim Absenken des Körpers der linke Arm nach vorne geführt. Ist das linke Bein vorne, wird der rechte Arm nach vorne geführt. Der Unterschenkel des vorderen Beines sollte senkrecht stehen, sodass das Knie nicht über das obere Sprunggelenk geschoben wird. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung aufrecht.
- 4 Den Körper dynamisch aufrichten. ▶  8

Die Übung wird 3 mal mit jeweils 10 Wiederholungen für jede Seite im fließenden Wechsel ausgeführt.



8

## Dynamischer Ausfallschritt für Fortgeschrittene

 8	Ablauf	Tipps
<p><b>Funktion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung und Durchblutung der unteren Extremitäten</li> <li>• Stabilisierung der Gelenke des vorderen Beines und Schulung des Gleichgewichtsinns</li> </ul>	<p><b>AP EP</b></p>  <p>3 mal mit jeweils 10 Wiederholungen für jede Seite ausführen</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Im Stand ein paar Schritte zur Auflockerung gehen.</li> <li>2 Aus dem Stand mit dem rechten Fuß auf die Sitzfläche des Stuhls in die Ausfallschrittposition kommen. Den Oberkörper aufrecht halten.</li> <li>3 Den Körper dynamisch absenken. Beim Absenken des Körpers wird gleichzeitig jeweils gegengleich ein Arm nach vorne geführt.</li> <li>4 Den Körper dynamisch aufrichten.</li> </ol> <p><b>Achtung:</b> Nur Stühle ohne Rollen verwenden!</p>



## Richtig und Falsch

Richtig		Falsch	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuzposition</li> <li>• Kopf- Blickrichtung</li> <li>• Passgang (z.B. linker Arm und linkes Bein vorn)</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schienbein berührt den Stuhl; Fuß zu weit hinten auf den Stuhl gesetzt</li> </ul>	

## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Bilder richtig/Bilder falsch	Mara Hammes/Caroline Richter
Titelbild	www.colourbox.de (ID#18474676); modifiziert von Jan-Holger Nahler

### Video

Nummer	Urheber
8	Caroline Richter / Sprecher: Frank Uwe Heinze

### Sprecher und Musik

Video	Sprecher/Komponist	Musiktitel
8	Frank Uwe Heinze	Enjoy the Moment

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Frank Uwe Heinze		Physiotherapeut Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr/ Koblenz
Caroline Richter, Mara Hammes/Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Jan-Holger Nahler	Bauer, Sabine	AHS-Mitarbeiter und Leiterin, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz