



# Gleichgewichtstraining & Beinkräftigung mit Köpfchen

Übungsvariationen für eine Fitness-Breitensportgruppe

## Vorbemerkungen/Ziele

In dieser Fitness-Stunde werden die oberflächliche sowie die tiefliegende, stabilisierende Beinmuskulatur gekräftigt. Hierbei kommt auch der Kopf in zwei verschiedenen Weisen zum Einsatz. Zum einen werden Gleichgewichtsübungen durch Bewegungen des Kopfes ergänzt, wodurch der Gleichgewichtssinn im Innenrohr gereizt wird. In Kombination mit aus dem Gleichgewicht bringenden Bewegungen, muss die tiefliegende, stabilisierende Muskulatur arbeiten, um den Körper in der Balance zu halten. Ein Trainingseffekt auf die tiefliegenden Muskelgruppen wird erreicht. Zum anderen kommt auch die kognitive Komponente durch Denk- und Koordinationsaufgaben nicht zu kurz. Durch die gemeinsame Durchführung der Übungen entsteht eine Gruppenatmosphäre, die motiviert und Freude bringt.

*Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>*

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung & Beginn der Stunde**
- ⦿ Die Teilnehmer\*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die TN. Sie führt eine Befindlichkeitsabfrage der TN durch und gibt Sicherheitshinweise.

### ● Bälle in Bewegung

- ⦿ Die TN bewegen sich im „Chaos“ (kreuz und quer durcheinander) durch die Halle. Die Bälle werden von der ÜL in das Bewegungsspiel eingebracht.

Die TN werfen sich Bälle in zwei verschiedenen Farben mit jeweils einer Hand zu: roter Ball = rechte Hand / blauer Ball = linke Hand. Nach einiger Zeit bekommen die Bälle eine zusätzliche Bewegungsaufgabe: roter Ball (rechte Hand) plus vier Mal „Hampelmänner“ / blauer Ball (linke Hand) plus vier Mal den Ball unter dem Knie durchreichen.

### ● Vom Fußkreisen zum Achten-Kreisen

- ⦿ Die TN stehen in Schachbrettaufstellung vor der ÜL. Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig durchgeführt.

## Rahmenbedingungen

- Zeit:**  
60 Minuten
- Teilnehmer\*innen (TN):**  
10 bis 20 Erwachsene ab 30 Jahren
- Material:**  
2 bis 6 verschiedenfarbige Bälle
- Ort:**  
Turnhalle oder Gymnastikraum

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde mit Befindlichkeitsabfrage, Ankommen der TN
- 🚩 **Sicherheitshinweise:**
  - Ablegen von Uhren, Schmuck etc.
  - Individuelle Belastungsgrenze beachten
- ⦿ Allgemeine körperliche und geistige Erwärmung
- 🚩 Je nach Gruppengröße kann die Anzahl der Bälle variiert werden. Sollte das Spiel mit zwei Bällen in der Endvariante zu leicht sein, kann ein dritter Ball ergänzt werden: grüner Ball = mit beiden Händen werfen plus „Nach den Sternen greifen“.
- 🚩 Weitere mögliche Zusatzaufgaben: Oberkörperrotation, Schulterkreisen, Kniebeugen usw.
- ⦿ Mobilisation der Gelenke und Muskulatur der Füße, Beine und Hüfte sowie Mobilisation der Halswirbelsäule

Fitness  
10.2022

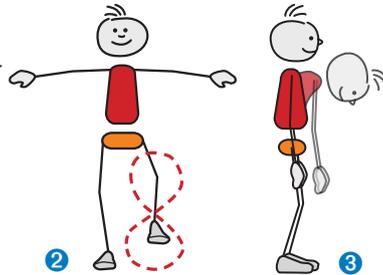
[www.lsb.nrw](http://www.lsb.nrw)



## Stundenverlauf und Inhalte

Die TN stehen im funktionellen aufrechten Stand.

- 1 Im Wechsel wird ein Fuß im und gegen den Uhrzeigersinn „kreisend“ bewegt
- 2 Beinkreise aus dem Hüftgelenk:  
Einfache Kreise und dann Übergang in eine große, liegende Acht
- 3 Ab- und Aufrollen der Wirbelsäule
- 4 Mobilisation der Halswirbelsäule:  
Kopf dosiert vorneigen und wieder aufrichten sowie den Kopf nach rechts und links drehen



### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

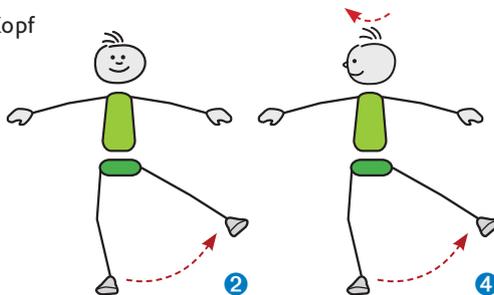
- Gleichgewichtsaktivierung mit Köpfchen
- Die TN stehen in Schachbrettaufstellung vor der ÜL.

Die TN stehen im funktionellen aufrechten Stand. Die Hände liegen auf der Hüfte oder die Arme werden in Seithalte ausgestreckt.

- 1 Gewichtsverlagerung nach vorne auf die Zehenspitzen und nach hinten auf die Fersen.
- 2 Im Wechsel wird ein Bein gestreckt zur Seite angehoben.

Ergänzung der Übungen durch eine Kopfbewegung:

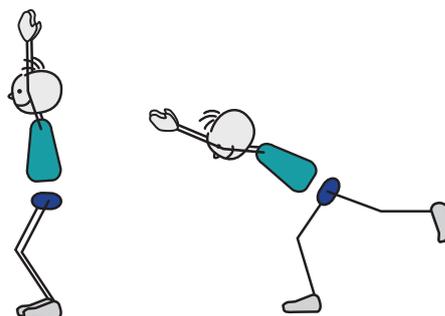
- 3 Übung 1 und im Wechsel mit dem Kopf nach oben und unten schauen.
- 4 Übung 2 und den Kopf immer zur entgegengesetzten Seite drehen.



### ● Kniebeuge-Variationen

Die TN stehen im funktionellen aufrechten und sicheren Stand.

- 1 Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert. Das andere Bein (Spielbein) macht einen Schritt zu Seite. Es folgt eine Kniebeuge. Anschließend wird das Bein zurückgeführt. Beinwechsel
- 2 Das Gewicht wird auf ein Bein verlagert. Das Spielbein macht einen Ausfallschritt nach vorne. Anschließend wird das Spielbein auf gleichem Weg zurückgeführt. Beinwechsel
- 3 Kombination aus 1 und 2. Im Wechsel geht ein Bein einmal zur Seite 1 und im Anschluss nach vorne 2. Beinwechsel
- 4 Aus der Kniebeugeposition beide Arme in die Hochhalte führen. Im Wechsel wird ein Bein nach hinten rausgestreckt und der Oberkörper dabei nach vorne gelehnt (Fliegerposition).



## Absichten und Hinweise

- ⊙ Dynamische Mobilisationsübungen zur Vorbereitung der Beanspruchung im Hauptteil und Verbesserung der Beweglichkeit
- ✔ Bewegungshinweise an die TN:
  - Sicherer Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition.
  - Übungen im individuellen Bewegungsumfang ausführen.

- ⊙ Training der Gleichgewichtsfähigkeit, Mobilisation der Sprung- und Hüftgelenke

- ✔ Die Aufstellung „Schachbrett“ wird bei allen Übungen im Schwerpunkt und Schwerpunktabschluss beibehalten.

- ✔ Jede Übung wird 45–60 Sekunden mit 2 Wiederholungen durchgeführt.

- ✔ Bewegungshinweise an die TN:
  - Die Bewegung von Kopf und Körper langsam und synchron ausführen.
  - Auf einen sicheren Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition achten.
  - Ruckartige Bewegungen sollen vermieden werden.

- ⊙ Kräftigung der Beinmuskulatur insbesondere der Oberschenkelmuskulatur, Stabilisation der Hüft-Knie-Fuß-Achse

- ✔ Die ÜL demonstriert die Übungen.

- ✔ Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig mit 2 Wiederholungen durchgeführt.

- ✔ Bewegungshinweise an die TN:
  - Die Bewegung im individuellen Bewegungsumfang ausführen.
  - Einhaltung der direkten Fuß-Knie-Hüft-Achse.
  - Auf einen sicheren Stand und eine stabile, nach vorne gerichtete Beckenposition achten.

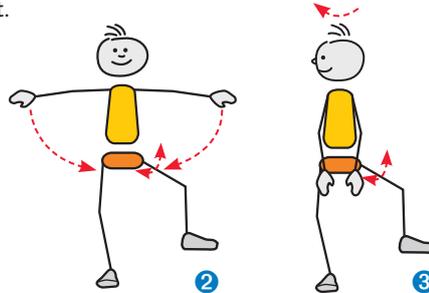


## Stundenverlauf und Inhalte

### ● „Gleichgewichtstraining meets Multitasking“

Die TN stehen im funktionellen aufrechten und sicheren Stand.

- ❶ Die Arme werden in Seithalte auf Schulterhöhe ausgestreckt. Im Wechsel wird ein Knie gebeugt auf 90-Grad-Hüftwinkel angehoben. Das Knie wird nach außen und wieder zurückgeführt (= Außenrotation Hüfte).
- ❷ Erweiterung von ❶: Die Arme werden, während das Bein nach außen geführt wird, zur Körpermitte geführt.
- ❸ Erweiterung von ❷: Ergänzend wird der Kopf zur entgegengesetzten Seite wie das Knie gedreht.



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

#### ● Hausnummern tippen

Die Zahlen 1 bis 6 werden durch Beinbewegungen umgesetzt:

- 1 = Rechtes Bein anheben und nach vorne tippen
- 2 = Rechtes Bein anheben und nach rechts tippen
- 3 = Rechtes Bein anheben und nach hinten tippen
- 4 = Linkes Bein anheben und nach vorne tippen
- 5 = Linkes Bein anheben und nach links tippen
- 6 = Linkes Bein anheben und nach hinten tippen

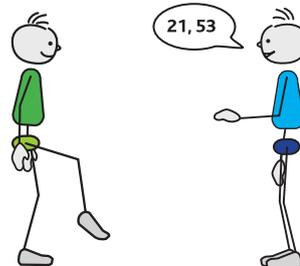
Die ÜL nennt Zahlenreihen von 1 bis 6, welche die TN entsprechend nachtippen.

#### Durchführungsvariation:

Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2).

TN 1 nennt eine mindestens zweistellige Zahl (z.B. 21 oder 53).

TN 2 tippt die genannte Zahl.



### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Dynamisches Dehnen in der Bewegung

- ⦿ Die TN bewegen sich in langsamer Geschwindigkeit im „Chaos“ durch die Halle.

Die ÜL demonstriert alle 3–4 Schritte eine Dehnungs- oder Mobilisationsübungen (Beinrückseite, Oberschenkelvorderseite, Adduktoren und Waden), welche von allen TN durchgeführt und ca. 5–6 Sekunden gehalten wird.

#### ● Reflektion & Verabschiedung

- ⦿ Die TN stehen in einem Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN, welche Übungen besonders leicht bzw. schwer gefallen sind. Es entsteht ein kurzes Feedbackgespräch.

Die ÜL bedankt sich für die Teilnahme an der Stunde und beendet die Stunde mit der Verabschiedung der TN.

## Absichten und Hinweise

- ⦿ Schulung der Kopplungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, Bewältigung von Mehrfachaufgaben, Kräftigung der Außenrotatoren im Hüftgelenk

- ✔ Die ÜL demonstriert die Übungen.

- ✔ Jede Übung wird 45–60 Sekunden beidseitig durchgeführt. Je nach Leistungsstand der TN kann eine zweite Wiederholung der Übungen vorgenommen werden.

- ✔ Die ÜL achtet bei den TN auf eine nach vorne gerichtete Beckenstellung.

- ⦿ Förderung der Beinachsenstabilität, bewegtes Gedächtnistraining

- ✔ Die ÜL leitet spiegelverkehrt an.

- ✔ Das Anheben eines Beins erfolgt immer bis 90 Grad.

- ✔ Je nach Schwierigkeitslevel und Zielsetzung kann das Spiel erweitert und differenziert werden, z.B. Ausfallschritt nach vorne/hinten/zur Seite oder mit einer Kopfbewegung kombiniert.

- ✔ Die Verknüpfung von Sprache und Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels. Bestehen sprachliche Barrieren, kann z. B. auch visuell gearbeitet werden, indem Karten mit Nummern vorbereitet werden.

- ⦿ Muskulatur lockern, sozialen Austausch zwischen Teilnehmenden ermöglichen

- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass sie beim Erklären von allen TN gut gesehen wird (ggf. Bilden eines Halbkreises).

- ⦿ Ende der Stunde signalisieren, Feedback der TN einholen, um dieses für weitere Stundenplanungen zu berücksichtigen, Verabschiedung der TN