

<b>SATUS-PRAXIS</b>	<i>DATUM:</i> 31. März 2019	
	<i>Ressort:</i> FRAUEN	
<i>SATUS Zentralkurs</i>	<i>Autor/in:</i> Susi Merkli	

Thema:	<b>Stabilisation mit dem Balance Pad</b>
Ziel:	<b>Stabilisieren und Kräftigen mit und auf dem Balance Pad</b>

**Als Alternative kann eine dünne Hallenmatte benützt werden.  
Eventuell Übungen anpassen**

**Übungen werden barfuss oder in Socken ausgeführt**

**Abkürzung im Text: BP = Balance Pad**

## **EINSTIEG**

**Hüftbreiter Stand auf dem BP, Arme Tiefhalte**

- **Wahrnehmung Atem / gute Körperhaltung**
- **Augen schliessen / kurze Zeit in dieser Position verharren**
- **Augen öffnen**

**Füsse zur V-Position, Arme Tiefhalte**

- **Wahrnehmung Atem / gute Körperhaltung**
- **Augen schliessen / kurze Zeit in dieser Position verharren**
- **Augen öffnen**

## Füsse in Inline-Position re vor li bzw. li vor re

- Wahrnehmung Atem / gute Körperhaltung
- Augen schliessen / kurze Zeit in dieser Position verharren
- Augen öffnen

## Hüftbreiter Stand, Arme Tiefhalte

- Arme zur Seithalte nehmen / zur Hochhalte und gleichzeitig in den Ballenstand kommen / Arme Seithalte / Arme Tiefhalte und gleichzeitig Füsse zum Stand senken
- Do.wdh., aber Arme zur Vorhalte nehmen anstelle Hochhalte

Obige Übung auch in der Inline-Position und V-Position der Füsse ausführen

## Marschieren auf BP

- Gutes abrollen von den Zehen zu den Fersen
- 5 Schritte / re Knie vw anheben, li Arm Hochhalte / verharren / weitemarschieren gegengl.wdh

## Beide Fersen auf BP, Zehen am Boden

- Zehen ab Boden abheben und senken



## Fussballen auf BP, Fersen am Boden

- Fersen ab Boden abheben und senken



-

## Li Fuss auf BP, re Bein neben BP

- Re Bein vw und rw schwingen / gute Körperhaltung, Arme schwingen mit
- 8ter-Schwung mit re Knie
- Re Bein vor li Bein nach sw li und sw re schwingen, Arme Seithalte
- Re Knie vw anheben / re Bein ausstrecken / anwinkeln / Bein senken usw.

## Übung gegengleich ausführen

### Ausfallschritt re vor li (re Fuss auf BP)

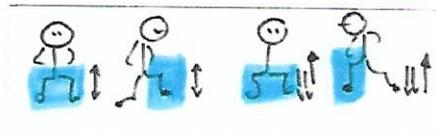
- Gewichtverlagern vw, li Fersen ab Boden / Gewichtverlagern rw, re Zehen auf BP
- Do. 4x Gewichtverlagern ausführen / Gewicht auf re behalten und gleichzeitig li Bein rw ab Boden ausstrecken, beide Arme zur schrägen Hochhalte nehmen → Arabesque

## Übung gegengleich ausführen

### Stand auf BP, mittlere Grätschposition

- Squat / re Fuss rw ab BP stellen und zurück / Squat / li Fuss rw ab BP stellen und zurück
- Do.wdh., aber Fuss vw ab BP stellen

## Übung gegengleich ausführen



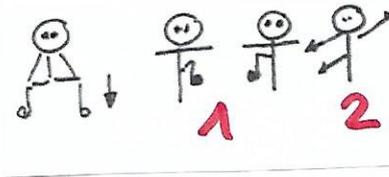
## Li Fuss auf BP, re Fuss neben BP

- Side to Side
- Side to Side: 1 – 6 Side to Side / 7 – 8 über BP / wdh.

Übung gegengleich ausführen

### Obige Ausgangsstellung

- Squat / hochkommen re Knie anheben / Squat / li Knie anheben **1**
- Squat / hochkommen re Bein sw abheben / Squat / li Bein sw abheben **2**



Übung gegengleich ausführen

### Kombinieren obiger Übung

- |       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 1 – 2 | Squat                         |
| 3 – 4 | hochkommen re Knie anheben    |
| 5 – 6 | Squat                         |
| 7 – 8 | hochkommen li Knie anheben    |
| 1 – 2 | Squat                         |
| 3 – 4 | hochkommen re Bein sw abheben |
| 5 – 6 | Squat                         |
| 7 – 8 | hochkommen li Bein sw abheben |

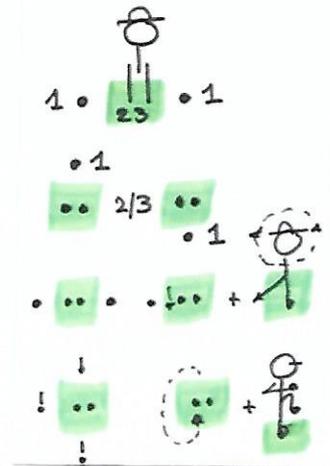
Übung gegengleich ausführen

## Stand auf BP / $\frac{3}{4}$ -Takt-Musik

1 2 3 abwechselnd re und li  
 1 2 3 1 vw ab BP 2 3 auf BP

Do.wdh., aber 1 neben oder rw ab BP

1 2 3 vw ab BP / 1 2 3 zurück auf BP  
 1 2 3 do.aber sw neben BP und zurück

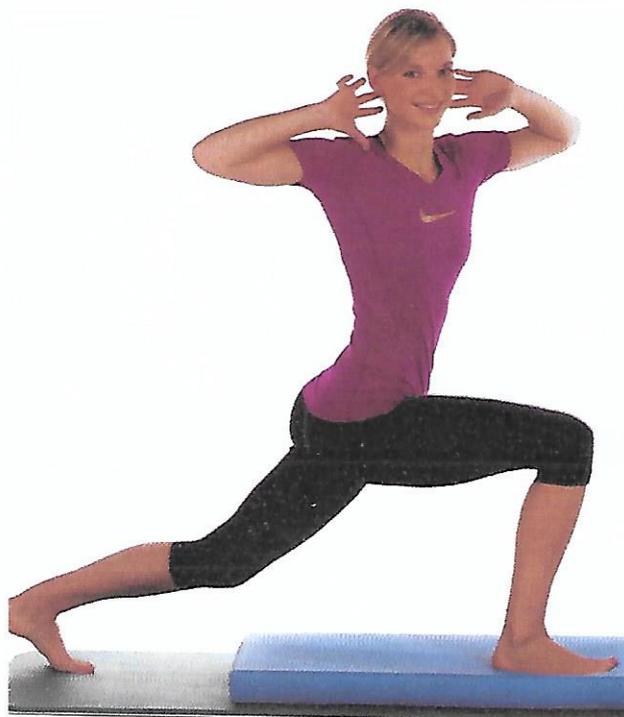


## Übung gegengleich

1 2 3 re Fuss tupft vor, sw, rw  
 1 2 3 auf BP marschieren  
 1 2 3 Tupfen mit li Fuss  
 1 2 3 auf BP marschieren

1 2 3 obige Übung wdh., statt tupfen Kreis mit Fuss zeichnen

## Ausfallschritt re vor li (re Fuss auf BP), Hände im Nacken



## Oberkörperrotation nach sw re, Beine und Hüfte bleiben ruhig

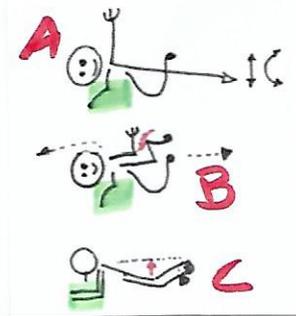
Seitstütz auf BP, unteres Bein angewinkelt, oberes Bein gestreckt, oberer Arm zur Hochhalte

- Oberes Bein hoch und tiefbewegen, Fuss Flex **A**
- Mit Fussspitze vw und rw auftupfen
- Crunch Knie Richtung Kopf anwinkeln, Ellbogen zum Knie **B**

Brettposition **C**

Übung Seitstütz auf die andere Seite wiederholen

Brettposition



4-füssler Stellung / re Knie auf BP / li Bein rw strecken / Kopf Verlängerung der Wirbelsäule

Bein und Gegenarm anheben und senken

**VARIANTE:** re Unterschenkeln während der Übung anheben



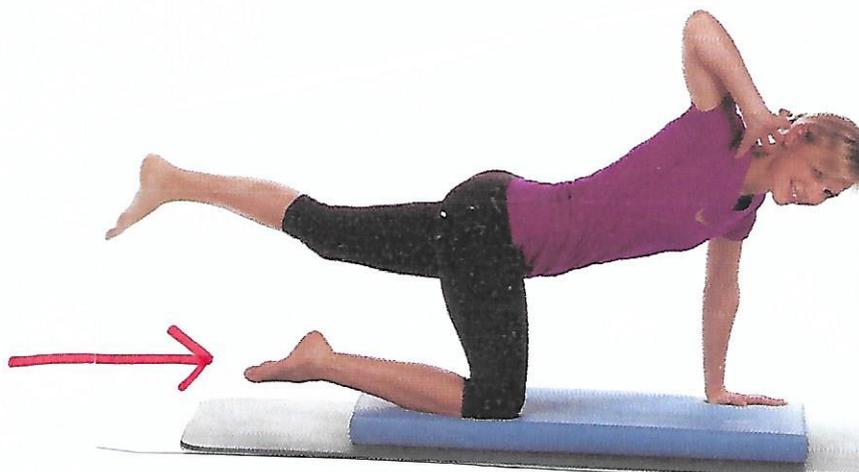
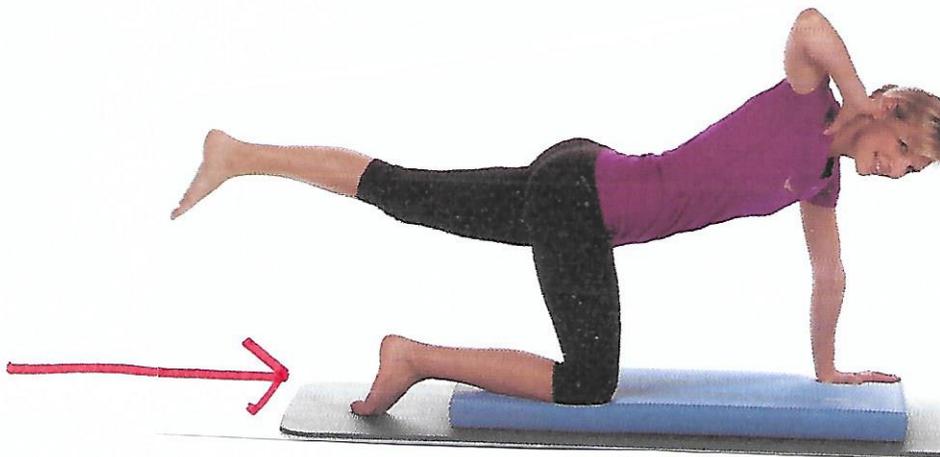
## 4füssler Stellung / Kniee und Hände auf BP / re Hand in den Nacken legen

Li Bein gerade anheben, Rotation sw re mit Oberkörper

Do. gegengleich ausführen

Obige Übung mit geschlossenen Augen versuchen

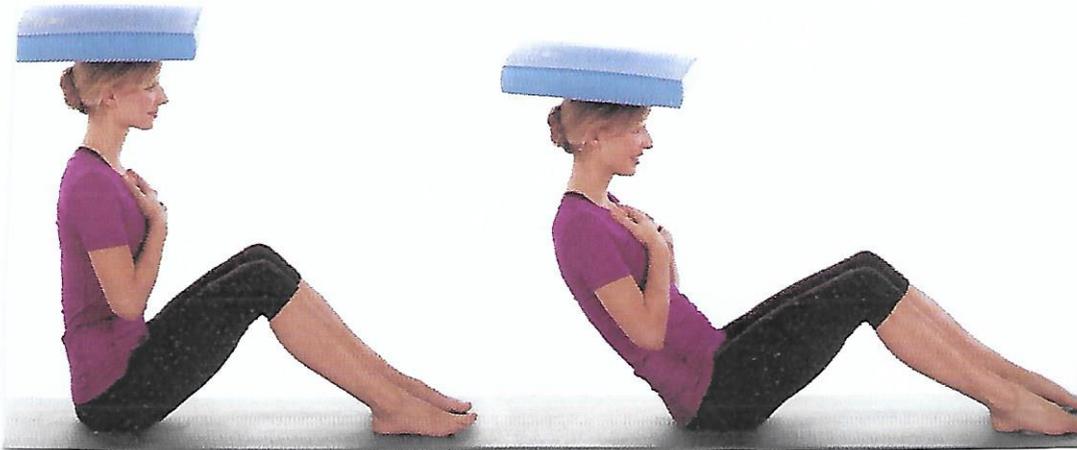
Obige Übung ausführen, ohne dass der re bzw. li Fuss den Boden berührt



## Geschicklichkeitsübung

Am Boden sitzen, Füße aufgestellt, BP auf dem Kopf, Hände überkreuzt vor Brus

Langsam abrollen und wieder aufrollen



## Balance Übung im Kniestand, Füße ab Boden

Beide Arme über Seit- zur Hochhalte führen, Blick geht mit, Arme senken

**VARIANTE:** Augen schliessen



## Schluss

Auf BP stehen / zur Ruhe kommen

Übung 1 vom Anfang wiederholen / auch mit geschlossenen Augen

Wenn Augen geöffnet Armbewegung Seit / Hoch / Seit / Tief

Einige Male gut ein- und ausatmen

Viel Spass bei dieser Lektion

Susi Merzli

## Bezugsquellennachweis

ZK STV Männer/Frauen Januar 2019 Lektion von Corinne Martin

[www.my-airex.com](http://www.my-airex.com)

Buch Airex BeBalanced! Von Frank Thömmes

ISBN-13: 978-3-7679-1061-4