

## Hocker-Gymnastik

→ den Gymnastik-Hocker evtl. an eine Wand stellen:  
mit geradem Oberkörper auf den Hocker setzen (aufrecht), Rücken evtl. an die Wand lehnen, Bauch einziehen, Brust raus, Oberkörper bildet vom Kopf bis zum PO eine Linie, Beine leicht öffnen, Füße etwas vor den Knien fest auf den Boden stellen, Arme hängen locker an der Seite

- beide Füße gleichzeitig auf die Zehenspitzen aufstellen und zügig wieder absetzen

- wechselseitig die Zehenspitzen langsam anheben und wieder absetzen  
→ Intensität erhöhen, indem die Füße ständig gegen den Boden gedrückt werden

- das re Bein mit dem Knöchel auf dem li Oberschenkel ablegen, mit der li Hand den re Vorderfuß fassen, gegen den Zug der Hand den re Fuß anwinkeln und zum re Schienbein ziehen. → die Zehen bleiben dabei gestreckt

- mit den Händen hinter dem PO an der Stuhlkante abstützen und den Oberkörper etwas nach hinten lehnen, beide Beine gleichzeitig über die Fußballen kräftig vom Boden abstoßen dabei die Zehenspitzen strecken (die Füße sind ca. 10cm vom Boden entfernt), langsam wieder zurücksinken lassen

- beide Füße auf die Zehen stellen, die Knie schnell gegen- und auseinander bewegen so dass die Wadenmuskeln ausgeschüttelt und gelockert werden

- jeweils ein Bein nach vorne führen und mit der Fußspitze auf dem Boden auftippen

- ein Bein anwinkeln und nach vorne treten (kreisen) → wie beim Tretbootfahren  
- wie oben aber rückwärts kreisen

- ein Bein gestreckt nach vorne etwas anheben, den Fuß im Sprunggelenk anziehen und wegbeugen

- wie oben, aber den Fuß mit möglichst großen Kreisen im Sprunggelenk drehen

- beide Fersen anheben und auf den Zehen nach außen drehen, wieder absetzen, beide Fußspitzen anheben und auf den Fersen nach außen drehen, wieder absetzen, das selbe nach innen, dann zur anderen Seite wiederholen

- Füße stehen schulterbreit auseinander, die Arme vor dem Körper kreuzen und die Handflächen von außen seitlich gegen die Knie legen, gegen den Widerstand der Beine versuchen die Knie mit den Händen zusammenzudrücken  
→ abwechselnd mit der re und li Hand, anschließend mit beiden Händen gleichzeitig

- wie oben: aber die Arme nicht kreuzen sondern die Handflächen innen seitlich gegen die Knie legen, gegen den Widerstand der Beine versuchen die Knie mit den Händen auseinander zu drücken

- Kopf langsam nach vorne sinken lassen und die Schulterblätter leicht nach hinten ziehen, den Kopf wieder **anheben und schräg** zur Decke schauen – dabei Brust nach vorne aufrichten

- Schultern wechselseitig zu den Ohren hochziehen

- Schultern von oben nach hinten und von unten nach vorne kreisen lassen

- Kopf nach rechts neigen (rechtes Ohr Richtung rechter Schulter), linke Hand aufstellen (Handrücken zur Decke), linke Hand zum Boden drücken und halten

- die Handinnenflächen vor der Brust zusammen legen, Fingerspitzen zeigen zur Decke:

- die Hände kräftig gegeneinander drücken – halten (Schultern bleiben tief)

- vorne auf die Kante sitzen, die Füße auf die Fersen stellen (Zehenspitzen zeigen zur Decke), Daumen der rechten Hand in den Bauchnabel – den Mittelfinger aufs Schambein stützen, die linke Hand ist auf dem Rücken:

- die Fersen jetzt kräftig nach unten drücken und mit gestrecktem Oberkörper etwas nach hinten kippen, Fingerabstand der rechten Hand bleibt immer gleich

- mit total schlechter Körperhaltung auf die Kante des Hockers sitzen (runder Rücken, Schultern nach vorne, schlaffer Bauch, Brust sinkt ein, Nacken schiebt nach vorne):

- Muskelverspannungen spüren

- nun bewusst richtig hinsetzen (Kopf hoch, Bauch rein, Rücken gerade, Schultern nach hinten, langer Nacken ziehen)

- ganz am Rand sitzen, linkes Bein anstellen – beide Hände auf den li Oberschenkel legen, rechtes Bein nach vorne ausstrecken und auf die Ferse stellen, Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen:

- die Zehen des rechten Fußes zur Nase ziehen und Zehenspitzen wieder vorne absetzen (Rücken, Nacken und Kopf bilden eine Linie)

→ den Hocker an einen Tisch stellen:  
mit geradem Oberkörper auf den Hocker setzen (aufrecht), Beine leicht öffnen, Füße etwas vor den Knien fest auf den Boden stellen

- die Hände ca. schulterbreit geöffnet um die Tischkante legen, Fingerspitzen zeigen nach vorne, Daumen zeigen nach unten:

- die Zehenspitzen nach oben ziehen und die Fersen kräftig nach unten drücken, die Hände versuchen, die Tischplatte auseinander zu ziehen - halten  
(Übung erfolgt ohne Bewegung)

Fersen wie oben, Hände greifen die Tischkanten seitlich:

- versuchen, den Tisch zum Körper herzuziehen

- versuchen, den Tisch vom Körper wegzudrücken

Fersen wie oben, Hände direkt unterhalb der Tischkante zu Fäusten ballen:

- mit den Fäusten den Tisch „hoch drücken“ - halten

Fersen wie oben, Hände flach auf die Tischplatte legen, Daumen etwas abspreizen:

- wechselseitig eine Hand etwas abheben und mit der anderen Hand die Tischplatte kräftig nach unten drücken

- die Hände an den Hocker legen, den linken Fuß auf der Ferse aufstellen und nach unten drücken:

- das rechte Bein anwinkeln und nach oben gegen die Tischplatte drücken - halten

Beine wie oben:

- zusätzlich mit der flachen linken Hand auf die Tischplatte drücken

die Hände schräg auf den Tisch legen, Fingerspitzen zeigen zueinander, Ellbogen zeigen zur Seite:

- Hände nach vorne schieben – halten

- Hände zurück schieben – halten

- Fingerspitzen zueinander schieben – halten

- Hände auseinander ziehen - halten

→ vor den Hocker knien, mit den Händen an den Stuhlbeinen rechts und links festhalten (auf Standsicherheit achten)

- Zehspitzen aufstellen, Unterschenkel liegen parallel zum Boden:
- beide Knie abheben (es sind nur noch die Zehen aufgesetzt) – halten
- Rücken, Nacken und Kopf sind eine Linie

Knie abgehoben halten:

- die Ellbogen beugen und strecken (nicht ins Hohlkreuz fallen)

→ den Gymnastik-Hocker evtl. an eine Wand stellen:  
mit geradem Oberkörper auf den Hocker setzen (aufrecht)

**Seil** - Seil auf den Boden legen, mit den Zehen eines Fußes das Seil greifen und das Bein etwas anheben, Seil wieder ablegen  
- wie oben: aber das Bein möglichst weit anheben

**Theraband** - Band um eine Fußsohle legen, Bein strecken, durch Zug am Band den Fuß (nicht das Bein) so weit wie möglich zum Körper herziehen, gegen den Widerstand des Bandes den Fuß im Sprunggelenk nach vorne abwinkeln („Gaspedal“) → Streckposition ca. 10sec. halten, dann den Fuß wieder mit dem Band hochziehen. Die Intensität durch kontinuierlichen Zug am Band steigern (Spannungsgefühl in der Wade sollte aufkommen)

- Band unter die Ferse bringen - Bein angewinkelt/Fußballen ist auf dem Boden, gegen den Widerstand des Bandes die Ferse nach unten drücken  
→ Intensität durch Zunahme der Bandspannung steigern

- Bein nach vorne oben ausstrecken und Band um den Fußballen legen, im Sprunggelenk möglichst weite Kreise beschreiben  
→ durch re- oder li-seitigen Zug am Band den Bewegungsablauf unterstützen

**Rolle** - beide Füße auf der Rolle (z.B. Waschmitteltrommel, Küchenrolle) nebeneinander aufsetzen, die Füße auf der Rolle bis zu den Zehen bogenförmig vor und bis zur Ferse zurück bewegen → dabei die die Fersen bzw. Zehen möglichst weit dem Boden nähern, um auf diese Weise die Beweglichkeit im Sprunggelenk zu verbessern

**Igelball** - wie oben, aber wechselseitig mit nur einem Fuß  
→ massiert gleichzeitig die Fußsohlen

**Ball** - wie oben, je nach Größe des Balles auch mit beiden Füßen gleichzeitig

- beide Füße auf den Ball aufsetzen, aus dem Sprunggelenk heraus in wechselnder Richtung möglichst weite kreisende Bewegungen machen

**Murmeln** - abwechselnd mit einem Fuß eine Murmel zwischen dem 1. und 2. Zeh einkrallen und diese möglichst weit vorne auf dem Boden ablegen, dann die Murmeln auf die gleiche Weise wieder abholen und dicht vor dem Körper ablegen

**Alu-Folie** - ein großes Stück Alu-Folie auf den Boden legen, mit den Füßen in mehrere Hälften teilen und diese mit den Füßen solange krallen und bearbeiten bis kleine Bälle entstehen