



# Bewegte Vorlesung

**Voll konzentriert und dennoch entspannt,  
Vorlesung und trotzdem Bewegung?**

Salzgitter

Suderburg

Wolfenbüttel

Wolfsburg



## Voll konzentriert und dennoch entspannt, Vorlesung und trotzdem Bewegung?

Sportmanagement-Studierende haben im Rahmen des Wahlpflichtfaches „Trends im Sport: Sport und Gesundheit“ das Konzept „**Bewegte Vorlesung**“ erarbeitet, um aufzuzeigen, dass die o. g. scheinbaren Gegensätze auch in einer Vorlesung vereint werden können. Ein umfangreicher und verständlicher Übungskatalog mit Aktivierungs-, Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen ist entstanden und soll interessierten Dozenten als Anleitung zum erfolgreichen Einsatz in der Vorlesung dienen. Mithilfe der gesundheitsorientierten Übungen soll nicht nur das Bewegungsbewusstsein der Studierenden gefördert, sondern auch deren Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.



**Wenn Ihnen dieses Bild bekannt vorkommt und  
Sie etwas dagegen tun wollen,  
dann starten Sie mit diesen Übungen!**



# Gliederung

- I. Aktivierungsübungen**
- II. Koordinationsübungen**
- III. Kräftigungsübungen**
- IV. Dehnungsübungen**
- V. Entspannungsübungen**



# I. Aktivierungsübungen

Die folgenden Aktivierungsübungen haben das primäre Ziel, den Kreislauf in Schwung und somit die Studierenden in einen positiven und aktivierten Zustand zu bringen. Um eine Akzeptanz bei den Studierenden zu erreichen, empfiehlt es sich, zu Beginn den Einsatz dieser Übungen kurz zu begründen.

Mit eher „harmlosen“ Übungen sollte begonnen werden und je nach Resonanz der Gruppe kann der Spaßfaktor schrittweise gesteigert werden. Je mehr es gelingt, einen Bezug der Übungen zu den folgenden Lernaktivitäten („... für den weiteren Vorlesungsverlauf benötigen wir viel Aufmerksamkeit und Konzentration, dazu eine kleine Übung....“) herzustellen, desto größer wird die Akzeptanz bei den Studierenden sein. Die Angaben zu den Wiederholungen sind als Richtwerte zu sehen, sind aber der jeweiligen Gruppenkonstellation anzupassen.



# Fußwippe

## Ausgangsposition:

- aufrechtes Sitzen auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel

## Übungsausführung:

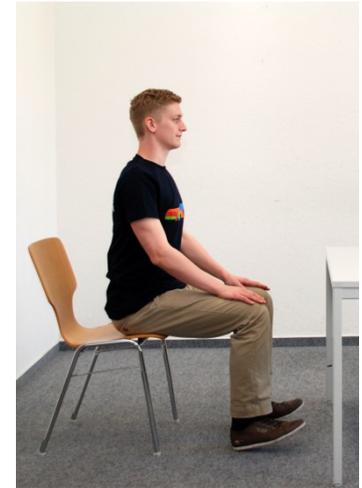
- abwechselndes Anheben von Fußspitzen und Fersen

## Variation:

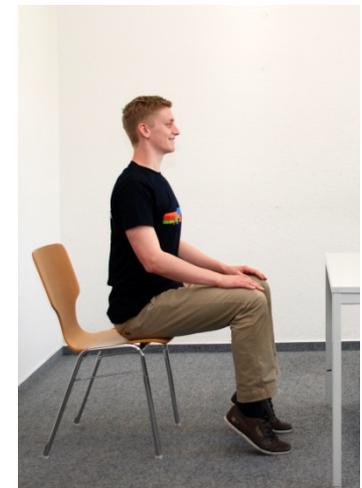
- Fußwippe im Stehen

## Wiederholungen:

- 10 bis 15 Übungswiederholungen



*Anheben der Fußspitzen*



*Anheben der Ferse*

# Gesäßwippe

## Ausgangsposition:

- aufrechtes Sitzen auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel

## Übungsausführung:

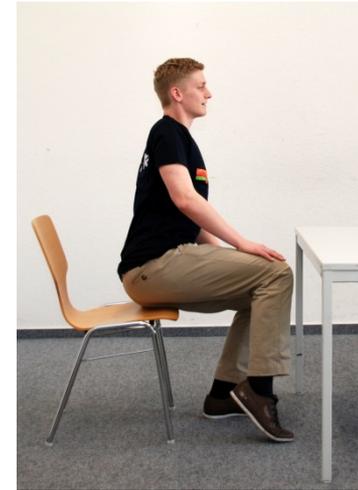
- rechte und linke Gesäßhälfte im Wechsel anheben

## Variation:

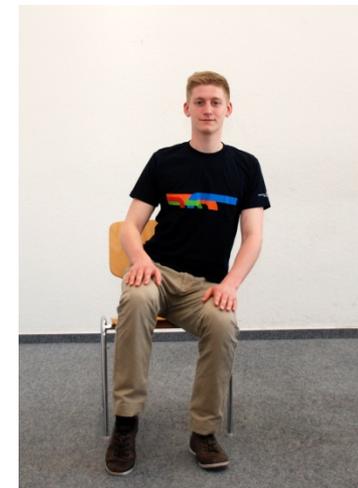
- Becken kippen und aufrichten
- Becken kreisen

## Wiederholungen:

- 10 bis 15 Übungswiederholungen



*Anheben der rechten Gesäßhälfte (Seite)*



*Anheben der rechten Gesäßhälfte (Front)*

# Marschieren

## Ausgangsposition:

- aufrechtes Sitzen auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel

## Übungsausführung:

- im Sitzen marschieren
- die Bewegung der Arme erfolgt gegengleich neben dem Körper

## Variation:

- Passgang
- im Stehen marschieren (mit Abrollen im Fußgelenk)

## Wiederholungen:

- 10 bis 15 Übungswiederholungen



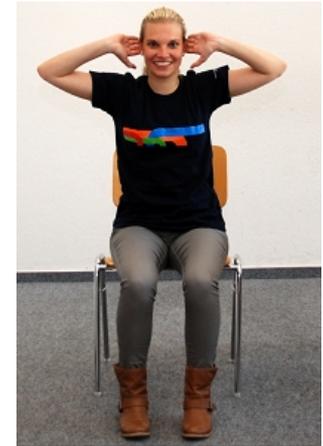
*Marschieren im Sitzen*



# Ellenbogenkuss

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel
- die Hände werden hinter den Ohren angelegt
- die Ellenbogen zeigen zur Seite



*Anlegen der Hände*

## Übungsausführung:

- Ober- und Unterarme werden nach vorne geführt, so dass sich die Ellenbogen berühren und zurück

## Variation:

- rechter und linker Ellenbogen im Wechsel

## Wiederholungen:

- 5 bis 10 Übungswiederholungen



*Zusammenziehen der Ellenbogen*

# Schultern bewegen

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel
- die Hände liegen auf den Oberschenkeln

## Übungsausführung:

- Schultern hochziehen und fallenlassen

## Variation:

- Schultern nach vorne und hinten ziehen
- Schultern kreisen

## Wiederholungen:

- 5 bis 10 Übungswiederholungen



*Ausgangsposition*



*Hochziehen der Schultern*



# Schulter hochziehen „weitergeben“

## Ausgangsposition:

- im Sitzen

## Übungsausführung:

- das Hochziehen der Schultern wird durch die Vorlesungsreihen „weitergegeben“

## Variation:

- Schultern hochziehen und einatmen, Schultern fallenlassen und ausatmen
- die Schultern müssen so lange angehoben gehalten werden, bis der letzte Studierende die Übung ausgeführt hat
- Richtungsänderung

## Wiederholungen:

- in Abhängigkeit von der Gruppengröße 2 oder 3 Durchgänge



*Hochziehen der Schultern*

# Schattenboxen

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel

## Übungsausführung:

- rechter und linker Arm boxen ohne vollständige Streckung im Ellenbogen nach vorne

## Variation:

- 2 x rechts und 2 x links boxen oder 3 x rechts und 1 x links boxen usw.

## Wiederholungen:

- 15 bis 20 Wiederholungen



*Boxen mit dem rechten Arm*



*Boxen mit dem linken Arm*

# Seitenstrecker

## Ausgangsposition:

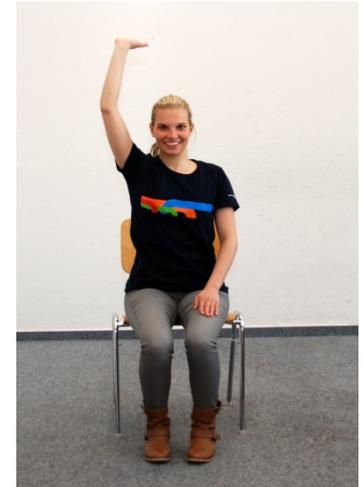
- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel
- die linke Hand liegt auf dem linken Oberschenkel
- die rechte Hand wird nach oben gestreckt, dabei zeigt die Handfläche zur Decke

## Übungsausführung:

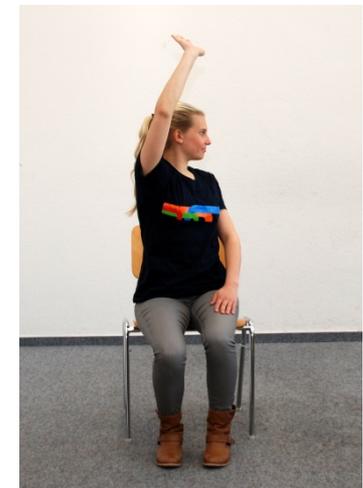
- der Oberkörper wird nach links und zurück zur Mitte gedreht, wechselseitige Ausführung

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Wiederholungen je Seite



*Ausgangsposition*



*Drehung nach links*

# Flieger

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel
- die Arme werden gestreckt zur Seite geführt

## Übungsausführung:

- die Arme und der Oberkörper werden soweit wie möglich nach rechts und links geschoben
- **Achtung:** Arme bleiben auf Schulterhöhe

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Wiederholungen je Seite



*Flieger nach rechts*



*Flieger nach links*

# Up & Down I

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel
- die Beine sind parallel
- der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt



*Ausgangsposition*

## Übungsausführung:

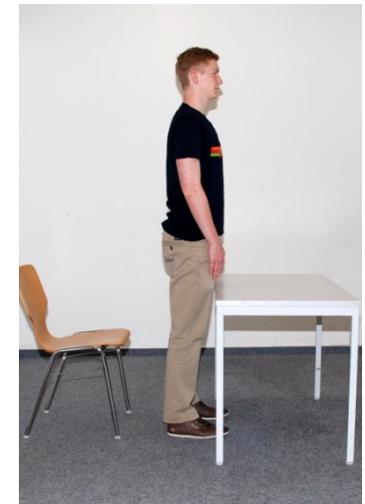
- ohne Schwung aufstehen und wieder hinsetzen

## Variation:

- aufstehen, auf Zehenspitzen stellen, abrollen und wieder hinsetzen

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Übungsausführung Stand*



# 8er-Malen

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Standbein leicht gebeugt

## Übungsausführung:

- eine „auf dem Bauch liegende 8“ mit dem Fuß nachmalen
- Seitenwechsel

## Variation:

- die „8“ mit dem Unterschenkel nachmalen
- die „8“ mit möglichst gestrecktem Bein nachmalen

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*8er-Malen*



# Hüftschieben

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander
- Hände sind im Hüftstütz

## Übungsausführung:

- die Hüfte wird seitlich nach rechts und links geschoben

## Variation:

- Beckenkipfung nach vorn und hinten

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Hüfte zur Seite schieben*

# Hüftkreisen

## Ausgangsposition:

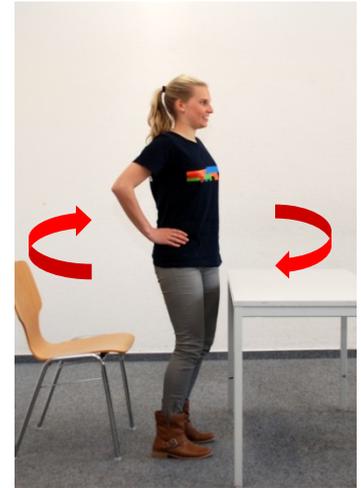
- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander
- Hände an den Hüften

## Übungsausführung:

- bewegen der Hüfte im und gegen den Uhrzeigersinn
- **Achtung:** Oberkörper und Kopf sollen sich dabei so wenig wie möglich mitbewegen

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Bewegen der Hüfte im  
Uhrzeigersinn*

# Oberkörper drehen

## Ausgangsposition:

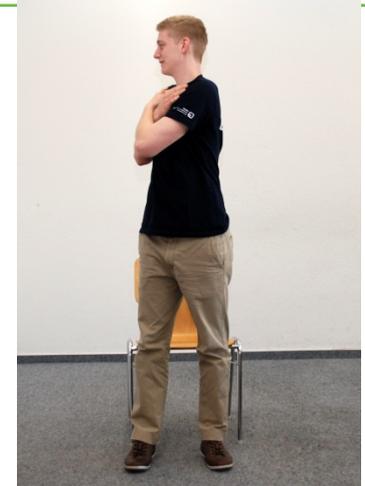
- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander
- Arme werden vor dem Körper gekreuzt

## Übungsausführung:

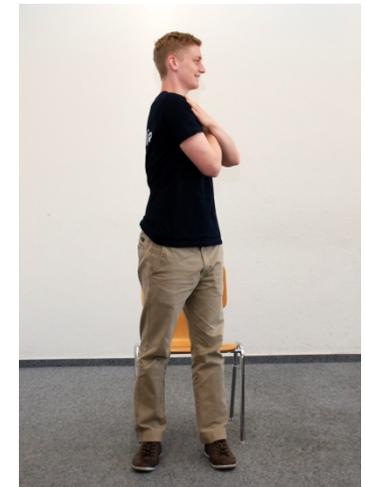
- Drehen des Oberkörpers ohne Pause abwechselnd nach rechts und links
- **Achtung:** die Hüfte soll sich so wenig wie möglich mitdrehen

## Wiederholungen:

- 8 bis 10 Wiederholungen je Seite



*Drehen des Oberkörpers nach rechts*



*Drehen des Oberkörpers nach links*



# Schnipsen „weitergeben“

## Ausgangsposition:

- im Sitzen

## Übungsausführung:

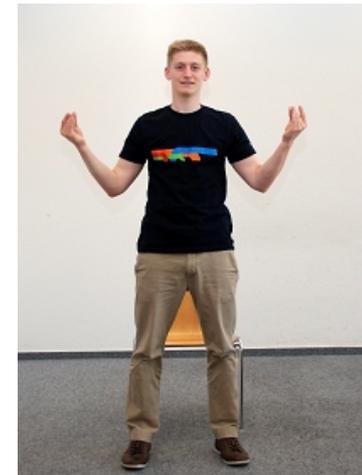
- vor dem Schnipsen aufstehen
- das Schnipsen wird durch die Vorlesungsreihen „weitergegeben“, wieder hinsetzen

## Variation:

- mit steigender Geschwindigkeit
- ein zweites Schnipsen „verfolgt“ das erste Schnipsen
- Doppelschnipsen bedeutet Richtungswechsel
- bestimmten Rhythmus schnipsen (z. B. Dreiviertel-Takt)

## Wiederholungen:

- in Abhängigkeit von der Gruppengröße 2 oder 3 Durchgänge



*Schnipsen im Stehen*

## II. Koordinationsübungen

Koordinationsübungen zielen darauf ab, bestimmte Bewegungen unter Kontrolle des Zentralnervensystems durchzuführen. Die Abstimmung zwischen Muskel und Nervensystem erfolgt dabei sowohl innerhalb eines Muskels als auch zwischen verschiedenen Muskelgruppen. Koordinationsübungen werden positive Effekte, wie z. B. die Aktivierung des Gehirns, verbunden mit einer gesteigerten Merkfähigkeit und besseren Konzentration, zugesprochen.





# Klavierspiel

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante

## Übungsausführung:

- Fingerkuppen der rechten Hand einzeln nacheinander anheben und wieder senken (wechselseitige Ausführung)

## Variation:

- die einzelnen Fingerkuppen beider Hände gleichzeitig anheben und senken (Daumen beginnen, danach die kleinen Finger)
- rechts: Daumen beginnt, links: kleiner Finger beginnt
- gleiche Ausführung, aber überkreuzte Arme
- zusätzlich Augen schließen

## Wiederholungen:

- 3 bis 5 Übungswiederholungen



*Klavierspiel am Tisch*



# Fingerballett

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand

## Übungsausführung:

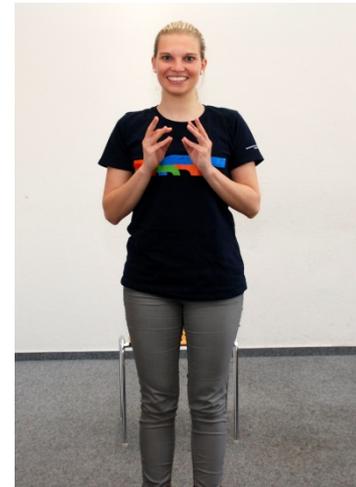
- jeder einzelne Finger bekommt eine Nummer zugewiesen (Daumen 1, Zeigefinger 2 ...)
- Berührung der Fingerkuppen der rechten Hand (1 und 2, 1 und 3 usw.)

## Variation:

- Variation in der Reihenfolge (z. B. 1 und 3, 1 und 5, 1 und 2, 1 und 4)
- auch im Sitzen möglich

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Fingerballett Frontansicht*

# Up & Down II

## Ausgangsposition:

- leicht gebeugt in den Knien
- beide Hände berühren die Oberschenkel

## Übungsausführung:

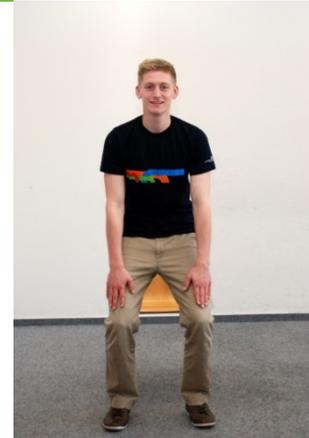
- Oberkörper aufrichten, in beide Hände klatschen und anschließend die Arme überkreuzt auf die Schultern legen
- seitliches Schnipsen mit den Fingern und anschließend zweimal in die Hände klatschen
- zurück zur Ausgangsposition

## Variation:

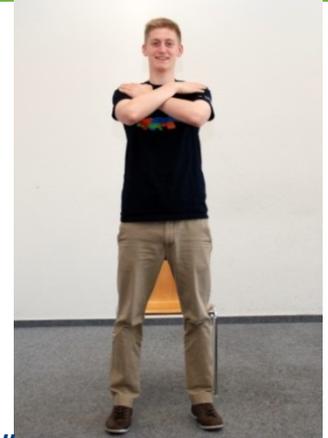
- Variation in der Reihenfolge

## Wiederholungen:

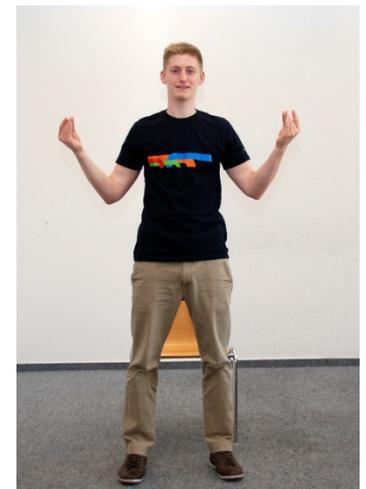
- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Ausgangsstellung*



*Überkreuzen der Arme*



*Schnipsen*



# Diagonale Standwaage

## Ausgangsposition:

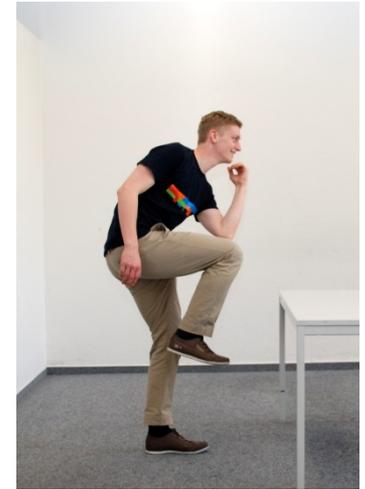
- aufrechter Stand

## Übungsausführung:

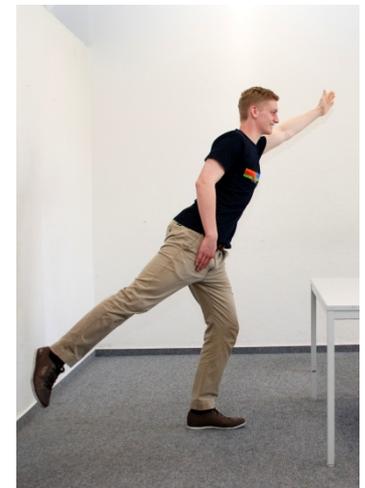
- Verlagerung des Gewichtes auf das linke Bein, Standbein dabei leicht gebeugt
- rechtes Knie und linker Ellenbogen berühren sich
- danach Streckung von Arm und Bein
- wechselseitige Ausführung
- **Achtung:** erhöhter Platzbedarf

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Zusammenführen Ellenbogen/Knie*



*Ausstrecken zur Standwaage*



# Windmühle

## Ausgangsposition:

- Verlagerung des Gewichtes auf das linke Bein, dabei leichtes Anheben des rechten Beines
- beide Arme sind nach oben gestreckt

## Übungsausführung:

- Bewegung des rechten Armes nach vorn und des linken nach hinten, d. h. gegenläufiges Kreisen beider Arme neben dem Körper, dann Beinwechsel

## Variation:

- Variation in der Armbewegung, d. h. Vorwärts- und Rückwärtsbewegung des rechten Armes

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen

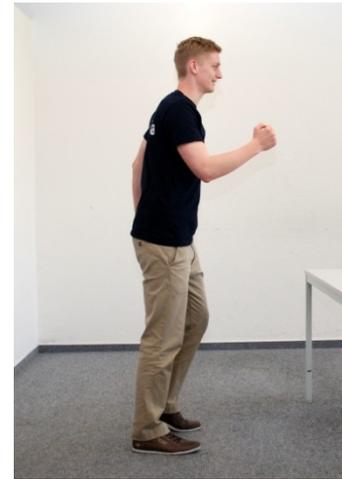
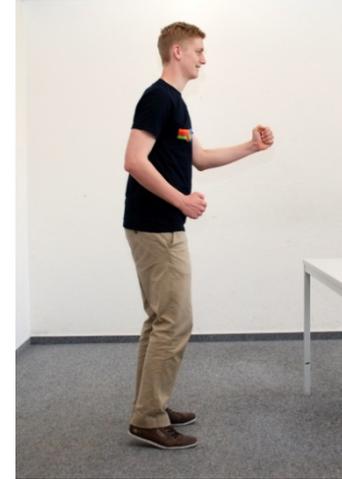


*Ausgangsposition*



*Gegenseitiges Kreisen der Arme*

# Rolling



*Ausgangsposition    Anheben rechte Ferse    Anheben linke Ferse*

## Ausgangsposition:

- stabiler Stand
- Füße hüftbreit auseinander

## Übungsausführung:

- abwechselndes Anheben der linken und rechten Ferse mit gegengleicher Armbewegung

## Variation:

- Passgang

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen

# Schrittsprünge

## Ausgangsposition:

- stabile Schrittstellung

## Übungsausführung:

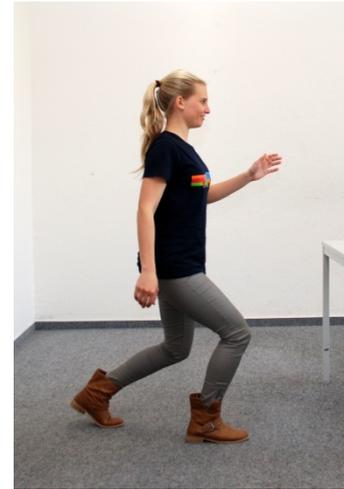
- Wechselsprünge mit gegengleicher Armbewegung
- **Achtung:** erhöhter Platzbedarf, verursacht laute Geräusche

## Variation:

- der Schrittlänge und der Frequenz

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Rechtes Bein vorn*



*Linkes Bein vorn*

# Körperwippe

## Ausgangsposition:

- stabiler Stand
- leicht gebeugte Knie

## Übungsausführung:

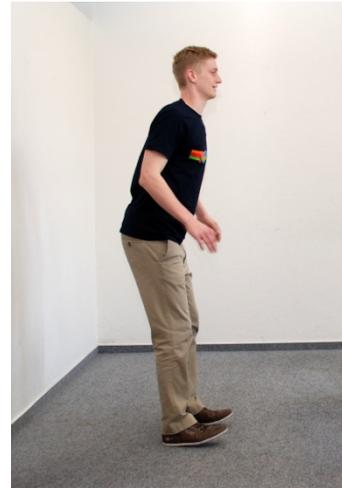
- von den Fersen zu den Zehenspitzen rollen und zurück

## Variation:

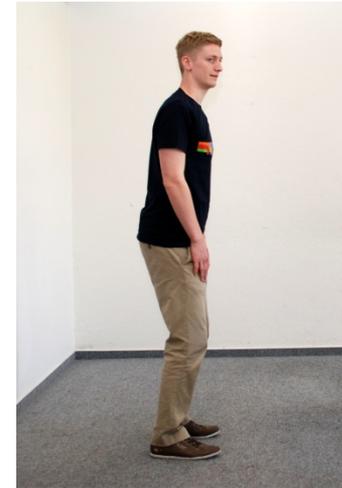
- im Tempo der Übungsausführung

## Wiederholungen:

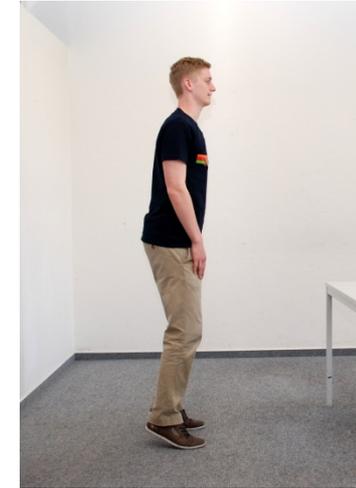
- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Fersenstand*



*Überrollen*



*Stand auf Zehenspitzen*



# Klopfen und Schrubben

## Ausgangsposition:

- stabiler Stand

## Übungsausführung:

- während die rechte Hand auf den Kopf klopft, kreist die linke Hand über den Bauch
- wechselseitige Ausführung

## Variation:

- zusätzlich tippt der rechte oder linke Fuß auf den Boden

## Wiederholungen:

- 5 bis 7 Übungswiederholungen



*Klopfen mit rechter Hand, linke Hand kreist*



## III Kräftigungsübungen

Entgegen dem Krafttraining im Fitnessstudio, bei dem das Hauptaugenmerk auf die Steigerung der Kraftfähigkeit und Erhöhung der Muskelmasse gelegt wird, soll in der bewegten Vorlesung die Halte- und Bewegungsfunktion bei den Studierenden aufrechterhalten und die Ermüdungsresistenz der Muskulatur gesteigert werden. Durch den gezielten Einsatz von Kräftigungsübungen soll so die Muskulatur für die Alltagsanforderungen optimal trainiert werden.





# Allgemeine Hinweise zur Ausführung der Kräftigungsübungen

- vor dem Kräftigen aufwärmen
- Kräftigungsübungen langsam und entsprechend der Übungsanleitung ausführen
- von der leichten Übungsausführung zur schweren
- ca. 5 bis 15 Wiederholungen
- Spannungsübungen ca. 8 bis 15 Sekunden halten
- bei allen Übungen gleichmäßig weiteratmen

# Beinstrecker

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition mit leicht angehobenen, gestreckten Bein

## Übungsausführung:

- Bein soweit nach oben führen, bis Hüfte, Knie und Fuß eine Linie bilden, Bein wieder senken
- wechselseitige Ausübung
- **Achtung:** Oberkörper dabei stabil und gerade halten

## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen

→ Beanspruchung der Oberschenkel-, Hüftbeuge- und Rumpfmuskulatur



*Ausgangsposition*



*Anheben des ausgestreckten Beines*

# Armstrecker

## Ausgangsposition:

- aufrechte und stabile Sitzposition

## Übungsausführung:

- Handinnenflächen bei gestreckten Armen gegen den Tisch pressen
- Spannung 10 Sekunden halten und gleichmäßig weiteratmen
- dann 10 Sekunden Pause

## Variation:

- Arme werden gestreckt nach vorne gehalten
- Handinnenflächen drücken gegeneinander

## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen

→ Kräftigung der Armmuskulatur, Stabilisation der Rumpfmuskulatur



*Pressen der Hände gegen den Tisch*



# Bizeps

## Ausgangsposition:

- aufrechte und stabile Sitzposition
- rechter Arm ist angewinkelt, Ober- und Unterarm bilden einen 90-Grad-Winkel

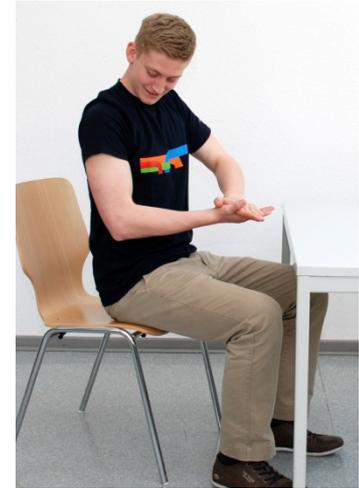
## Übungsausführung:

- linke Hand von oben in die rechte legen
- mindestens 10 Sekunden kräftig gegen einander drücken
- wechselseitige Ausführung
- **Achtung:** gleichmäßig weiteratmen

## Wiederholungen:

- 5 Übungswiederholungen je Seite

→ Kräftigung Bizeps



*Druckaufbau in  
Sitzposition*

# Ellenbogendrücken

## Ausgangsposition:

- aufrechte und stabile Sitzposition nahe der Tischplatte
- Arme sind angewinkelt, Ellenbogen berühren den Tisch

## Übungsausführung:

- Ellenbogen drücken gegen Tischplatte
- Spannung 10 Sekunden halten, kurz lösen und Übung wiederholen
- **Achtung:** gleichmäßig weiteratmen

## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur



*Drücken der  
Ellenbogen gegen die  
Tischplatte*



# Seitliche Beinpresse

## Ausgangsposition:

- aufrechte und stabile Sitzposition
- Hände liegen an der Oberschenkelaußenseite

## Übungsausführung:

- Hände 10 Sekunden kräftig gegen die Oberschenkel drücken
- Oberschenkel geben dem Widerstand **nicht** nach
- **Achtung:** gleichmäßig weiteratmen

## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen

→ Kräftigung der Abduktoren



*Arme drücken gegen den  
Oberschenkel*



# Körperpumpe

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- mit den Händen können Zusatzgewichte (z. B. Tasche) gehalten werden

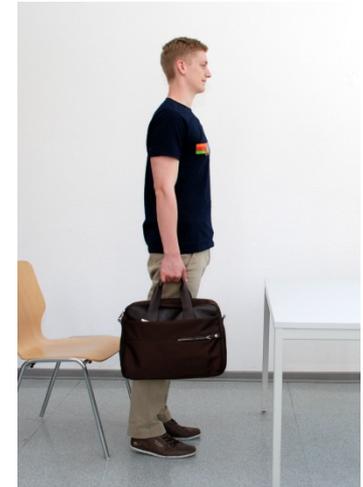
## Übungsausführung:

- Fersen vom Boden heben und langsam wieder senken

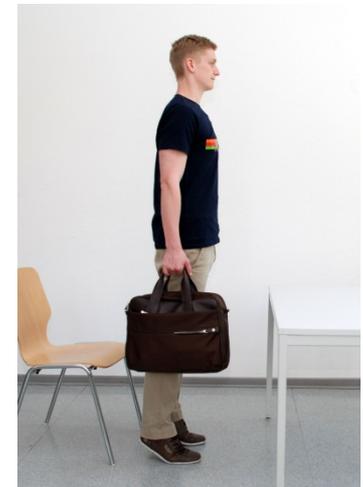
## Wiederholungen:

- 10 – 15 Übungswiederholungen

→ Kräftigung der Wadenmuskulatur, aktiviert die Muskelpumpe für den Kreislauf



*Ausgangsposition*



*Anheben der Ferse*

# Knick

## Ausgangsposition:

- Beinwinkel etwa 120 Grad

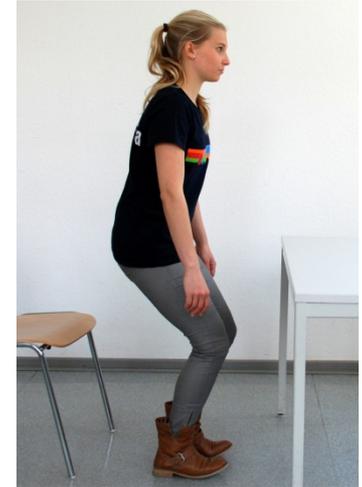
## Übungsausführung:

- Anheben der Fußspitzen
- Fersen dabei kräftig in den Boden drücken
- Position 10 Sekunden halten und wieder lösen

## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen

→ Kräftigung Fußhebemuskulatur, Anspannung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



*Anheben der Fußspitzen*

# Kniebeuge

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- Arme gestreckt nach vorne

## Übungsausführung:

- soweit in die Knie gehen, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel ergeben
- kurzes Halten der Position, Beine wieder strecken
- **Achtung:** Kniescheibe darf nicht über die Zehenspitzen hinaus geschoben werden

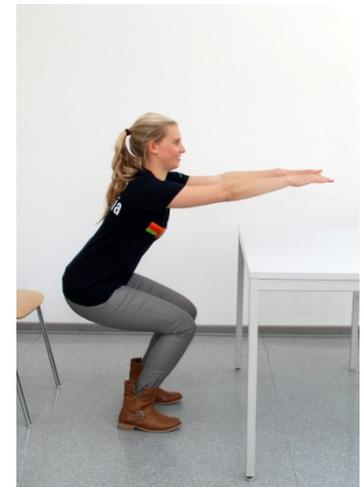
## Wiederholungen:

- 5 – 7 Übungswiederholungen

→ Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



*Ausgangsposition*



*Absenken zur  
Kniebeuge*

# Abfahrer

## Ausgangsposition:

- Abfahrtsposition eines Skifahrers

## Übungsausführung:

- Position 15 Sekunden halten

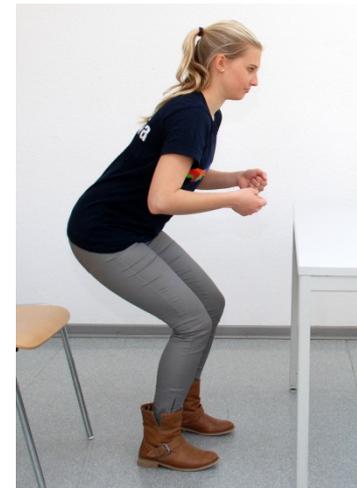
## Variation:

- zusätzlich leicht in den Knien federn

## Wiederholungen:

- 5 Übungswiederholungen

→ Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



*Abfahrtsposition eines  
Skifahrers*

# Liegestütz am Tisch

## Ausgangsposition:

- Liegestützposition
- die Arme sind dabei nicht durchgedrückt

## Übungsausführung:

- Arme beugen und den Oberkörper Richtung Tischkante führen, Arme wieder strecken
- **Achtung:** erhöhter Platzbedarf

## Wiederholungen:

- 7 – 10 Übungswiederholungen

→ Beanspruchung der Brustmuskulatur,  
des Schultergürtels und der hinteren Oberarmmuskulatur



*Ausgangsposition Liegestütz*



*Senken des Oberkörpers zum  
Tisch*



# Kraftpaket

## Ausgangsposition:

- sich rücklinks am Tisch abstützen
- Hüfte dabei nach vorne schieben und auf Bauchspannung während der gesamten Übung achten

## Übungsausführung:

- Arme beugen und dabei die Ellenbogen nach hinten führen
- die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden
- Arme wieder strecken

## Wiederholungen:

- 7 – 10 Übungswiederholungen

→ Kräftigung Triceps



*Stützposition am Tisch*

## IV. Dehnungsübungen

Durch Dehnungsübungen werden bestimmte Muskeln unter Zugspannung gesetzt, um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Auch vermutet man eine Verminderung des Verletzungsrisikos und einen positiven Einfluss auf die Erholung.





# Allgemeine Hinweise zur Ausführung der Dehnungsübungen

- alle Dehnungsübungen müssen langsam, nie ruckartig und entsprechend der Übungsanweisung ausgeführt werden
- die Dehnposition ist dann erreicht, wenn ein leichter Dehnreiz zu spüren ist
- Dehnungen 15 Sekunden halten
- 2 bis 3 Wiederholungen je Dehnübung

# Handgelenksbeuger

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition auf der Stuhlvorderkante
- der rechte Arm wird gerade nach vorne ausgestreckt, die Handfläche zeigt nach oben

## Übungsausführung:

- mit der linken Hand die Finger der rechten Hand nach unten drücken
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der Unterarmmuskulatur



*Drücken der Handfläche  
nach unten*

# Seitenstrecker

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- rechter Arm Hüftstütz, linker Arm nach oben geführt

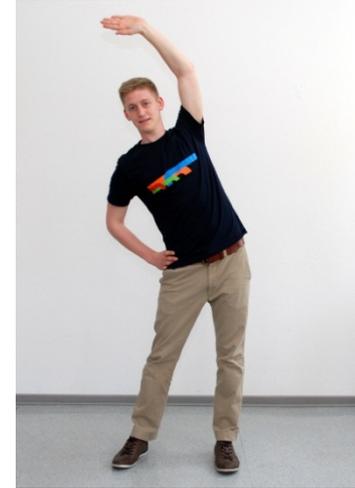
## Übungsausführung:

- linker Arm zieht diagonal nach oben
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

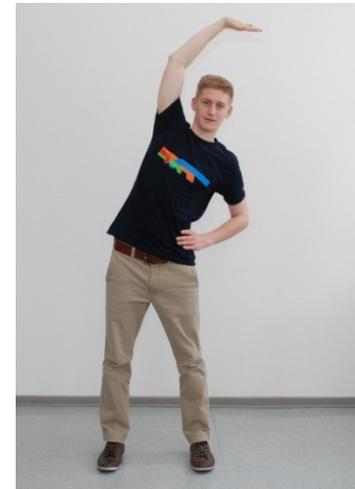
## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung seitlichen Rumpfmuskulatur



*Dehnung der linken Körperseite*



*Dehnung der rechten Körperseite*

# Schulterstrecker

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- linker Arm ausgestreckt und waagrecht vor der Brust

## Übungsausführung:

- rechte Hand greift zum linken Ellenbogen und zieht den linken Arm nach rechts
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen
- Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur



*Ziehen des linken Armes  
an die Brust*



# Rückenkratzer

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Beine hüftbreit auseinander
- linke Arm nach oben strecken

## Übungsausführung:

- linken Ellbogen anwinkeln und mit der linken Hand so weit wie möglich Richtung Schulterblatt wandern
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur



*Anwinkeln des Ellenbogens*



# Kreuzgriff

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander

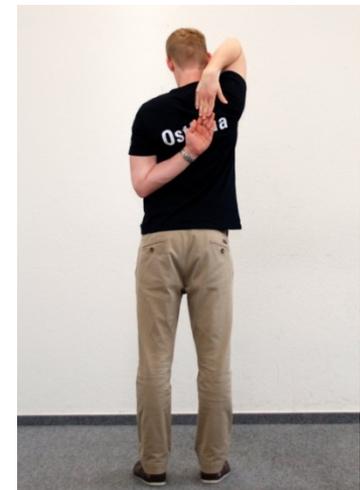
## Übungsausführung:

- beide Hände hinter den Rücken zusammenführen (Kreuzgriff)
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur



*Kreuzgriff*



# Flamingo

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander

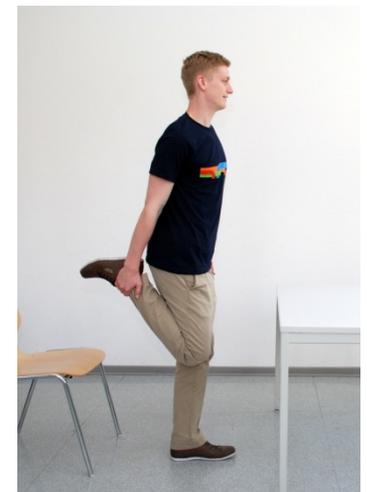
## Übungsausführung:

- rechtes Sprunggelenk erfassen und die Ferse Richtung Gesäß ziehen, dabei im Becken aufrichten
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der Oberschenkelvorderseite



*Hochziehe des Fußgelenkes*

# Po-Strecker

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Beine hüftbreit auseinander

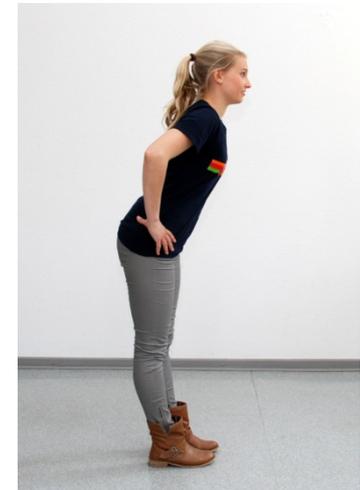
## Übungsausführung:

- Becken nach hinten kippen, gleichzeitig den Oberkörper gerade nach vorne neigen
- Dehnposition 15 Sekunden halten

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



*Neigung des Oberkörpers nach vorne*

# Ausfallschritt

## Ausgangsposition:

- Schrittstellung
- beide Füße zeigen nach vorn

## Übungsausführung:

- mit dem nach vorne Neigen des Oberkörpers wird das vordere Bein gebeugt, das hintere gestreckt
- die Ferse des hinteren Beines wird fest in den Boden gedrückt
- Dehnposition 15 Sekunden halten
- Seitenwechsel

## Wiederholungen:

- 2 – 3 Übungswiederholungen

→ Dehnung der Wadenmuskulatur



*Belastung des vorderen Beines*



## V. Entspannungsübungen

Jeder Körper kann Höchstleistungen auf Dauer nur vollbringen, wenn man ihm Ruhephasen gönnt, in denen er sich wieder erholen kann. Ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Erholung ist somit wichtig für die Studierenden. Die verschiedenen Entspannungsübungen sollen dabei helfen, dass sich die Studierenden gelassener und ausgeglichener fühlen, kreativer und offener für Neues sind. Darüber hinaus sollen sie sich Informationen leichter merken und ihr Wissen besser abrufen können. Gezielte Übungen für die Augen schließen den Abschnitt ab und sollen die Anpassung des Auges an unterschiedliche Entfernungen erhalten helfen sowie die Augenmuskeln entspannen.

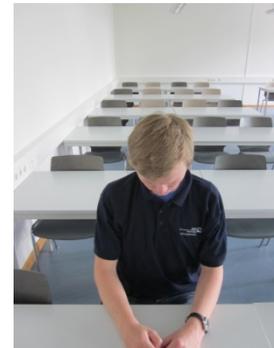




# Allgemeine Hinweise zur Ausführung der Entspannungsübungen

Entspannung kann man nicht erzwingen, sondern nur erfühlen und erleben, d. h. eine innere Bereitschaft der Studierenden ist erforderlich. Bei der Suche nach Entspannung helfen aber nicht nur die innere Einstellung, sondern auch äußere Voraussetzungen wie Stille und frische Luft.

Eine entspannte Sitzposition ist einzunehmen, dabei können die Hände auf dem Tisch oder den Oberschenkeln abgestützt werden. Wenn es als angenehm empfunden wird, kann der Kopf leicht nach vorne fallen.





# Atemübung

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition, die Augen sind geschlossen

## Übungsausführung:

- Atmung erspüren (Bauch-, Brust- oder Schlüsselbeinatmung?)
- bewusst in den Bauch hinein atmen, so dass sich nur noch der Bauch beim Atmen hebt und senkt
- zur Erleichterung können auch die Hände auf den Bauch gelegt werden

## Übungsdauer:

- 3 Minuten

## Wirkung:

- eine kontrollierte Atmung kann sich positiv auf die Herzfrequenz auswirken



*In den Bauch atmen*



# Zungenentspannung

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition, die Augen sind geschlossen

## Übungsausführung:

- Fokussierung nur auf die Zunge, d. h. die Zunge soll bewusst gespürt werden, sie soll ganz entspannt und frei im Gaumen schweben
- im Entspannungszustand wird ein vermehrtes Schlucken nötig sein und damit eine Erhöhung des Speichelflusses

## Übungsdauer:

- Konzentration auf die Zunge so lange, bis eine vermehrte Speichelbildung wahrgenommen wird

## Wirkung:

- Verbesserung der Verdauung durch Aktivierung des Speichelflusses





# Progressive Muskelentspannung I

- **Ausgangsposition:**
- aufrechte Sitzposition, die Augen sind geschlossen
- **Übungsausführung:**
- jede einzelne Muskelgruppe soll nachfolgend 5 Sekunden lang so angespannt werden, dass ein leichtes Ziehen verspürt wird
- es darf dabei nicht zu einer Verkrampfung kommen
- danach die Spannung lösen und sich der Entspannung bewusst werden (ca. 10 Sekunden)
  1. rechte Hand zur Faust ballen und den rechten Unterarm gegen den Tisch drücken
  2. linke Hand zur Faust ballen und den linken Unterarm gegen den Tisch drücken



*Ausgangsposition*



## Progressive Muskelentspannung II

3. Lippen aufeinander pressen, Zunge gegen den Daumen drücken, Nase rümpfen, Augen zusammen kneifen und Stirn in Falten legen
4. indem der rechte Fuß gegen den Boden gedrückt wird, soll Spannung im rechten Bein erzeugt werden
4. indem der linke Fuß gegen den Boden gedrückt wird, soll Spannung im linken Bein erzeugt werden

### Übungsdauer:

- 5 Minuten

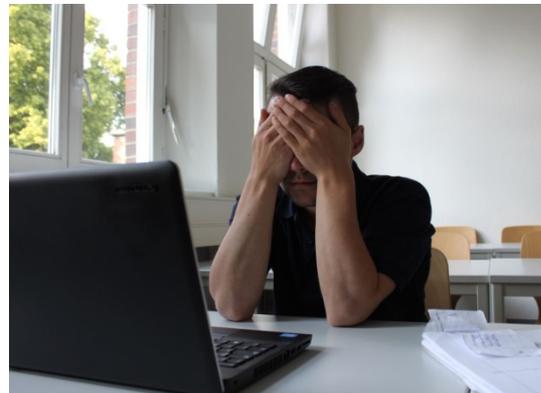
### Wirkung:

- Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung



# Allgemeine Hinweise zur Ausführung der Augenentspannungsübungen

Die Übungen für die Augen sollen die Funktion der Nah- und Fernakkommodation, d. h. die Anpassung des Auges an unterschiedliche Entfernungen erhalten helfen sowie die Augenmuskeln entspannen und damit eine ausreichende Versorgung der Augenpartien mit Tränenflüssigkeit sichern. Bei den Augenübungen ist es wichtig, dass diese ohne Sehhilfe, d. h. Brillen durchgeführt werden.





# Gähnen

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition

## Übungsausführung:

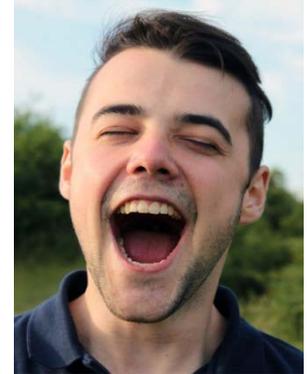
- der Mund wird 3 bis 4 x aufgerissen
- danach stellt sich meistens ein natürliches Gähnen ein
- beim Gähnen wird der Mund weit geöffnet
- die Augen werden während des Gähnvorgangs zugekniffen

## Wiederholungen:

- die Übung wird solange wiederholt, bis sich die Augen mit Tränenflüssigkeit füllen

## Wirkung:

- befeuchten und reinigen der Augen



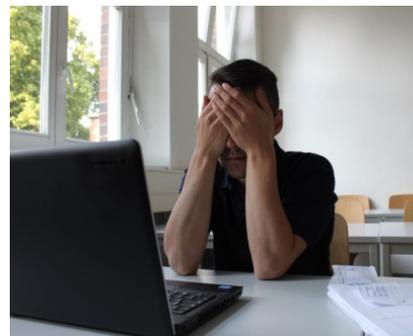
*Gähnen*



# Palmieren I

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition, Ellenbogen auf dem Tisch abgestützt
- die Handflächen aneinander reiben, bis die Wärme in den Händen gespürt wird
- dann werden die leicht gewölbten Hände so über die Augen gelegt, dass sich die Finger auf der Stirn überkreuzen
- dabei darf weder auf die Nase noch auf die Augen Druck mit den Händen ausgeübt werden



*Palmieren*



# Palmieren II

## Übungsausführung:

- die Augen werden geschlossen, die Hände müssen die Augen so umschließen, dass jetzt von außen kein Licht mehr wahrgenommen wird
- auf eine tiefe und konzentrierte Atmung zu achten
- so lange in dieser Position verweilen, bis eine vollständige Dunkelheit wahrgenommen wird (kein inneres Flimmern oder Farbenflackern sollte die Ruhe stören)
- nach der Übung die Hände langsam von den Augen lösen, damit sich die Augen an die hellere Umgebung gewöhnen können

## Übungsdauer:

- ca. 3 Minuten

## Wirkung:

- Entspannung der Augen durch Wahrnehmung der Dunkelheit/Wärme



# Abklopfen

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition, Augen sind geschlossen
- Zeige- und Mittelfinger berühren sich leicht

## Übungsausführung:

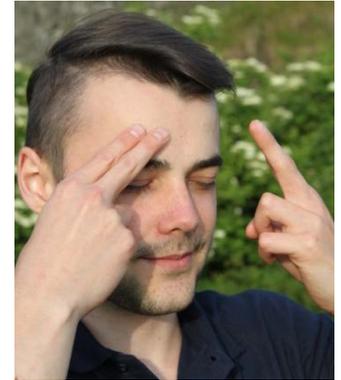
- am inneren Rand der Augenbrauen (oberhalb der Nase) wird mit dem Klopfen von innen nach außen begonnen, dann weiter zum Knochenrand unterhalb der Augen
- das Klopfen wird wiederholt und der Druck dabei langsam gesteigert

## Wiederholungen:

- 3 bis 5 Wiederholungen bei langsamer Übungsausführung

## Wirkung:

- fördert die Durchblutung, Sauerstoff und Nährstoffe werden verstärkt aufgenommen



*Abklopfen*



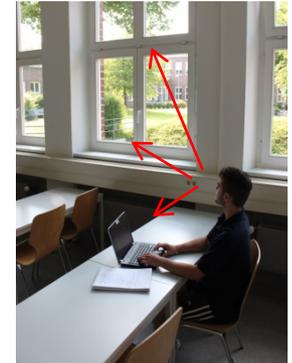
# Akkommodation I

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition

## Übungsausführung:

- der Blick wird stufenweise auf fünf unterschiedliche Objekte in fünf unterschiedlichen Entfernungen gerichtet
- gestartet wird mit einem Gegenstand in der Nähe, z. B. dem Skript
- danach wird das nächst weitere Objekt betrachtet
- beim letzten Objekt angekommen, wird die Reihenfolge von fern auf nah geändert



*Stufenweiser Fernblick*



# Akkommodation II

## Übungsdauer:

- pro Objekt wird der Blick für zwei bis drei Sekunden gehalten

## Wirkung:

- Akkommodation ist die Fähigkeit des menschlichen Auges, Gegenstände in verschiedenen Entfernungen klar zu sehen
- die Längsachse des Augapfels verlängert sich beim Lesen und verkürzt sich beim Betrachten eines entfernten Gegenstandes



# 8er-Schwingen

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand, Arm gestreckt vor dem Körper

## Übungsausführung:

- mit dem gestreckten Arm wird eine auf dem Bauch liegende „8“ nachgezeichnet
- die Augen folgen den Bewegungen der Hand
- Richtungsänderung

## Wiederholungen:

- 5 bis 8 x je Seite

## Wirkung:

- Kräftigung der äußeren Augenmuskeln
- die variierenden Rechts- und Linksschwünge aktivieren beide Gehirnhälften



8er-Schwingen



# Parallelstellung I

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Arme sind vor dem Oberkörper angewinkelt
- die Handflächen zeigen zueinander, Augen sind geschlossen



*Parallelstellung*



*Innenstellung*

## Übungsausführung:

- die Hände werden langsam nach innen geführt, danach zurück zur Parallelstellung gebracht
- mit geschlossenen Augen wird der Bewegung der Hände gefolgt

## Wiederholungen:

- 5 bis 8 x

## Wirkung:

- löst die starke Konzentration auf das nahe Sehfeld und die angespannte Ausrichtung der Augen nach innen

# Parallelstellung II

## Ausgangsposition:

- aufrechter Stand
- Arme sind vor dem Oberkörper angewinkelt
- die Handflächen zeigen zueinander, Augen sind geschlossen



*Parallelstellung*



*Außenstellung*

## Übungsausführung:

- die Hände werden langsam nach außen gedreht, danach zurück zur Parallelstellung gebracht
- mit geschlossenen Augen wird der Bewegung der Hände gefolgt

## Wiederholungen:

- 5 bis 8 x

## Wirkung:

- löst die starke Konzentration auf das nahe Sehfeld und die angespannte Ausrichtung der Augen nach innen



# Aufreißen

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition
- Kopf wird gerade gehalten

## Übungsausführung:

- die Augen werden kräftig zusammen gekniffen und anschließend stark aufgerissen

## Wiederholungen:

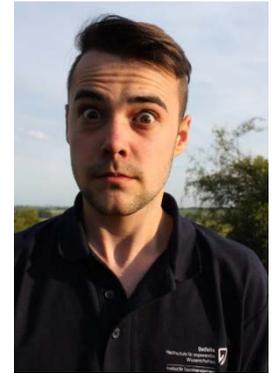
- 5 bis 8 x

## Wirkung:

- löst durch das bewusste An- und Entspannen die Muskulatur im und um das Auge herum



*Zusammenkniffen*



*Aufreißen*



# Blick in die Sonne

## Ausgangsposition:

- aufrechte Sitzposition
- Fenster geöffnet

## Übungsausführung:

- mit geschlossenen Augen Richtung Sonne schauen und die Wärme und das Licht genießen, die durch die geschlossenen Lider dringen
- gleichmäßig dabei atmen

## Übungsdauer:

- 1 Minute

## Wirkung:

- diese Entspannungsübung entspannt nicht nur die Augen, sondern trägt auch zum allgemeinen Wohlbefinden bei



*Blick in die Sonne*



# Viel Spaß beim Üben!!!

**Gerne beantworte ich Fragen zu bestimmten Übungen und freue mich über Anregungen oder Anmerkungen.**

Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften

Sportmanagement

AdL Dipl.-Kffr. Kerstin Roberg

Telefon +49(0)5341 875 52310

E-Mail [k.roberg@ostfalia.de](mailto:k.roberg@ostfalia.de)