

JOYBLANCE

mobilisation | stabilisation | reaktion

ÜBUNGS AUSFÜHRUNGEN

Kleines Warm Up:

Auf der Stelle laufen, Tempowechsel sind möglich. Dauer 30-60 sec.

Variation: Jumping Jack, Burpee, Seilspringen usw.

Stabilität, Mobilität, Verminderung des Verletzungsrisikos, Variabilität und ein schnelleres Reaktionsvermögen sind nur einige Vorteile, die sich durch das Joyblance Training ergeben. Zusätzliche Übungen können dem jeweiligen Ziel bzw. Bedarf angepasst werden. Trainiere vom Einfachen zum Schweren (Level 1-3)

- 1** **Balance Basic: Level 1**

a+b Standbein geneigt, ausführendes Bein schwingt vor und zurück. Die Arme zum Ausbalancieren auf Schulterhöhe nach vorne nehmen.
- 2** **Balance and Visually: Level 2**

a Standbein geneigt, ausführendes Bein nach vorne nehmen (Hüfte geschlossen halten). Beim Standbein links, nehme den linken Arm auf Schulterhöhe nach vorne und den rechten nach hinten.

b Visuelle Ansteuerung durch Drehen des Blickes inkl. Kopf nach hinten zur rechten Hand.

Variation: Seitenwechsel
- 3** **Balance and Cross Leg: Level 1**

a+b Standbein geneigt, ausführendes Bein nach vorne nehmen und damit das Standbein kreuzen. Hüfte bitte während der Übung geschlossen halten.
- 4** **Balance, Coordination and Visually: Level 3**

a+b Standbein geneigt lassen und auf das Theraband stellen. Übungsausführung: Nehme das Theraband auf Schulterhöhe leicht gespannt (vorne ausgerichtet) in die rechte Hand, wenn du auf dem linken Standbein stehst. Nun ziehe das Theraband diagonal nach oben.

c **Variation:** Visuelle Ansteuerung. Blick folgt der rechten Hand.

Hilfsmittel: Theraband oder Loopband
- 5** **Balance and Core: Level 1**

a Standbein geneigt, ausführendes Bein nach hinten anheben. Knie auf gleiche Höhe. Hüfte nach vorne ausgerichtet, beide Arme über die Seiten nach oben nehmen. Handflächen zeigen zueinander.

b Übungsausführung: linkes Standbein, linker Arm zeigt Richtung Decke. Nun führe den rechten Arm zur Seite und versuche dabei deinen Oberkörper so weit wie möglich zu neigen.

c **Variation:** Seitenwechsel
- 6** **Balance and Core: Level 3**

a Standbein geneigt, ausführendes Bein nach hinten anheben. Knie auf gleiche Höhe. Hüfte nach vorne ausgerichtet, den Ball zwischen die Hände über den Kopf nehmen.

b Übungsausführung: linkes Standbein, linker Arm zeigt Richtung Decke. Nun führe den rechten Arm mit dem Ball zur Seite und versuche dabei deinen Oberkörper so weit wie möglich zu neigen.

c **Variation:** Seitenwechsel

Hilfsmittel: Ball oder Slam Ball® (Gewichtsball)
- 7** **Balance, Core and Shoulder: Level 2+3**

a Standbein geneigt, ausführendes Bein nach hinten anheben. Knie auf gleiche Höhe. Hüfte nach vorne ausgerichtet. Beide Arme mit je einer Flasche (Empfehlung 0,5 l halb gefüllt) seitlich auf Schulterhöhe bringen.

b Übungsausführung: Beide Arme gleichzeitig heben und senken.

c **Variation:** Wechselseitiges Schütteln der Flaschen.

Hilfsmittel: Flaschen, Hanteln, leichte Gewichtsbälle
- 8** **Balance and Coordination: Level 2**

a-c Übungsausführung: Standbein geneigt, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausrichten. Nun führe mit dem freien Bein einen Ball deiner Wahl um den Joyblance herum.

Achtung: Der Führfuß wird nicht auf den Ball abgestellt!

Hilfsmittel: Ball
- 9** **Balance and Coordination: Level 2**

a Standbein geneigt, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne bringen. Knie auf gleiche Höhe, Hüfte nach vorne ausgerichtet. Nun nehme den Ball und halte ihn mit dem freien Bein während der ganzen Übung in der Kniekehle fest.

b+c Übungsausführung: Schwinde das freie Bein, mit dem Ball nach vorne und hinten.

Hilfsmittel: Ball
- 10** **Balance and Squat: Level 2**

a Standbein geneigt, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne bringen. Nun nehme das freie Bein und lege es gekreuzt auf den Oberschenkel des Standbeines.

b Übungsausführung: Hoch und tief gehen mit dem Gesäß. Einbeinige Kniebeuge.

Variation: Seitenwechsel
- 11** **Balance, Core and Hip Opening: Level 3**

a Standbein geneigt, beide Arme auf Schulterhöhe nach vorne bringen. Nun hebe das freie Bein mit dem Knie auf Hüfthöhe nach vorne ausgerichtet an.

b Übungsausführung: Stabilität in die Rumpfmuskulatur bringen und das Knie über die Seite nach außen führen.

Achtung: Knie bleibt immer auf Hüfthöhe!

Variation: Seitenwechsel
- 12** **Balance, Hip and Visually: Level 3**

a Standbein geneigt, ausführendes Bein nach vorne nehmen (Hüfte geschlossen halten). Beim Standbein links, nehme den linken Arm auf Schulterhöhe nach vorne und den rechten nach hinten. Nun hebe das freie Bein mit dem Knie auf Hüfthöhe nach außen ausgerichtet an (Hüftöffnung).

b Visuelle Ansteuerung durch drehen des Blickes inkl. Kopf nach hinten zur rechten Hand.

Variation: Seitenwechsel
- 13** **Balance and Coordination: Level 2**

a+b Standbein geneigt, beide Arme mit einem Ball auf Schulterhöhe nach vorne bringen. Das freie Bein nach hinten anheben. Bei de Knie auf gleiche Höhe halten. Hüfte nach vorne ausgerichtet. Nun nehme den Ball und werfe ihn gegen eine Wand vor dir und fange diesen wieder auf.

Variation: Werfe den Ball über die Schulter nach oben an die Wand oder über den Boden an die Wand.

Hilfsmittel: Ball
- 14** **Balance and Visually: Level 3**

a Standbein geneigt, Knie auf gleiche Höhe bringen, Hüfte nach vorne ausgerichtet. Nun verdecke mit der Hand, das Auge auf der Seite deines Standbeines.

b **Variation:** Kopf in den Nacken legen, mit Blick zur Decke.
- 15** **Stabilisation and Back Trek: Level 3**

a Standwaage: Ansteuerung der kompletten Rückenmuskulatur.

Variation: Seitenwechsel

Cooldown: leichtes Dehnen nicht vergessen! Trainiere immer ausgewogen und ausgeruht, versuche bei allen Übungen deine Bauch/Rumpf- und Po-Muskulatur anzuspannen. Habe Spaß an dem was du tust und trainiere regelmäßig, dann stellen sich schnell Erfolge ein.