

## 3.2 Vorstellung der Übungen

### 3.2.1 Aufsteigen/ Absteigen

Zielstellung:

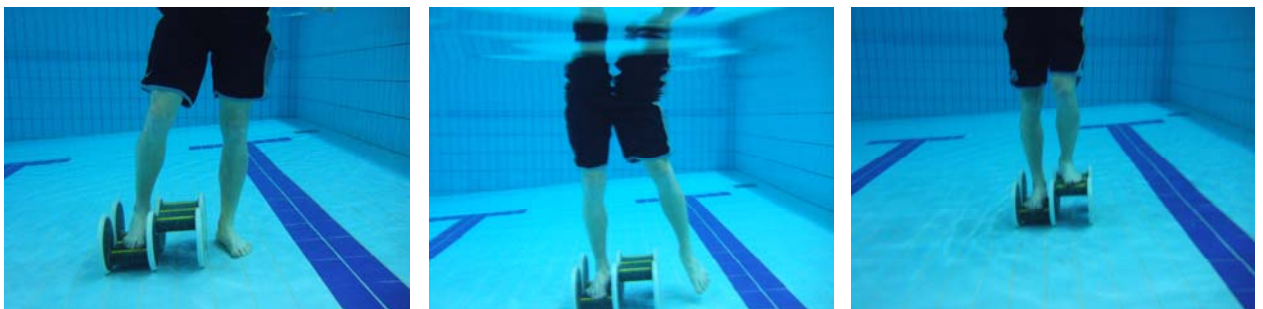
- sicheres Auf- und Absteigen ohne Festhalten

Bewegungsausführung (Aufstieg):

- Ausgangsstellung links dicht neben dem Pedalo® (Rechtsfüßer)
- Absenken der rechten Trittpläche mit dem rechten Fuß (Vorfühlen)
- Aufsetzen des rechten Fußes auf rechter Trittpläche
- Gewichtsverlagerung auf rechtes Bein, linkes Bein hebt ab (Spielbein wird zu Standbein)
- Aufsetzen des linken Fußes auf linke Trittpläche

Bewegungsausführung (Abstieg):

- Rechte Trittpläche absenken (Gewicht auf rechtem Bein)
- Abheben des linken Fußes und Aufsatz ca. 30 cm links neben dem Pedalo®
- Gewichtsverlagerung auf linkes Bein, rechtes Bein hebt ab (Spielbein wird zu Standbein)
- Aufsatz rechter Fuß neben dem linken Fuß



**Aufsteigen**

**Absteigen**

### 3.2.2 Pendeln

Zielstellung:

- Gewöhnung an das Gerät
- Erspüren des spezifischen Gleichgewichts ohne festhalten

Bewegungsausführung:

- Trittplächen durch entsprechende Gewichtverlagerung auf gleiche Höhe bringen (wahlweise rechtes oder linkes Bein vorn)
- abwechselnd kurzzeitige Gewichtsverlagerung auf das vordere/ hintere Bein (Pendeleffekt)
- nur kleine Amplituden ausführen



### 3.2.3 Fahren, vorwärts

Zielstellung:

- sichere Vorwärtsfahrt ohne Festhalten

Bewegungsausführung:

- abwechselnde Gewichtsverlagerung der beider Beine auf dem Vorfuß (Ballen)
- Ausnutzung der vollen Amplituden der Trittflächen



### 3.2.4 Fahren, rückwärts

Zielstellung:

- sichere Rückwärtsfahrt ohne Festhalten

Bewegungsausführung:

- abwechselnde Gewichtsverlagerung der beiden Beine auf die Ferse
- Ausnutzung der vollen Amplituden der Trittflächen



### 3.2.5 Richtungswechsel auf Kommando (akustisch: „Stopp!“)

#### a) vorwärts – rückwärts

Zielstellung:

- Schnellstmögliche Durchführung eines Richtungswechsels von der Vorwärtsfahrt zur Rückwärtsfahrt infolge Kommando

Bewegungsausführung:

- Vorwärtsfahrt (siehe 3.3)
- bei Kommando stoppen der Vorwärtsbewegung und Vorfußbelastung
- einleiten der Rückwärtsbewegung mit Fersenbelastung
- Rückwärtsfahrt (siehe 3.4)



## b) rückwärts – vorwärts

Zielstellung:

- Schnellstmögliche Durchführung eines Richtungswechsels von der Rückwärtsfahrt zur Vorwärtsfahrt infolge Kommando

Bewegungsausführung:

- Rückwärtsfahrt (siehe 3.4)
- bei Kommando, Stoppen der Rückwärtsbewegung sowie der Fersenbelastung
- Einleiten der Vorwärtsbewegung
- Vorwärtsfahrt (siehe 3.3)



Auf der Grundlage der Bewegungserfahrung mit dem Gerät aus Testphase (1), einigten sich die Autoren das bei der Durchführung aller Übungen folgende Bedingungen erfüllt sein sollten:

- Fußsohlen ganzflächig auf den Trittbrettern
- Körpergrundspannung während der gesamten Bewegung
- Knie leicht gebeugt
- Oberschenkel stets angespannt
- Arme und Hände grundsätzlich für Ausgleichsbewegungen nutzbar