

1 Einsteiger Programm

Zu Beginn sollten die Übungen mit einer weichen Unterlage vereinfacht werden (stabilerer Position der Rolle). Hilfeleistung kann über einen Partner oder durch einen festen Gegenstand (Wand, Geländer o.Ä.) erfolgen.



Aufsteigen Front Position
a) Fuss auf die tiefer liegende Seite setzen
b) anschliessend 2. Fuss auf die höhere Seite setzen.

Balance Front Position
a) Balance halten
b) hin und her gleiten

Hocke Front Position
a) Beugen und Strecken
b) hin und her gleiten

Aufsteigen Side Position
a) Fuss auf die tiefer liegende Seite setzen
b) anschliessend 2. Fuss auf die höhere Seite setzen.

Balance Side Position
a) Balance halten
b) hin und her gleiten

Ausfallschritt Side Position
a) Beugen und Strecken
b) hin und her gleiten

2 Bauch-, Rücken und Schulterstabilisation

Die Stabilisation wird mit dem SYPOBA ausserordentlich schnell verbessert, weil bei der horizontalen Bewegung zusätzlich die tiefer liegenden Muskelfasern aktiviert werden.



Schaukeln
a) Gleichgewicht halten ohne Hilfeleistung

Rudern
a) 1-beinig abwechselnd li. und re. strecken
b) 2-beinig beugen und strecken

Brückenspannung knieend
a) hin und her gleiten

Brückenspannung
a) 1-beinig abwechselnd links und rechts strecken
b) 2-beinig beugen und strecken

Brückenspannung
a) ganze Körperspannung halten
b) Schulterblätter anheben
c) gestreckte Beine abwechselnd anheben

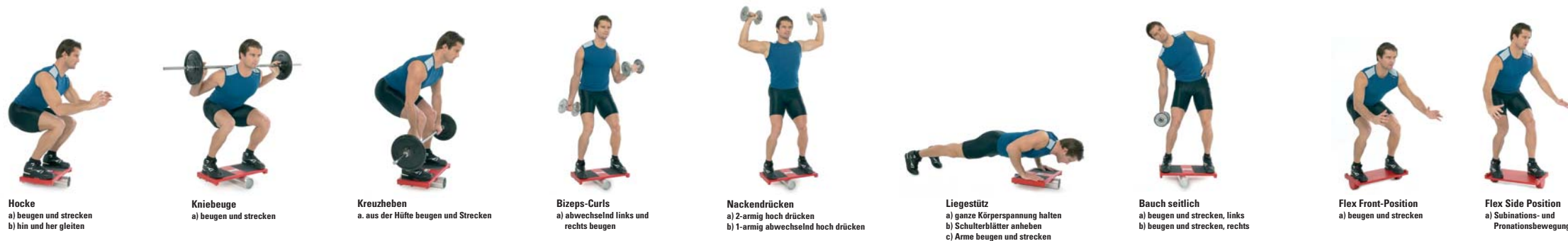
Brückenspannung seitlich
a) ganze Körperspannung halten
b) Hüfte beugen und strecken

Sit-ups
a) ganze Bewegungsamplitude

Harasse
a) Rücken ein- und ausrollen

3 Ganzkörper-Kräftigung

Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten. Bereits bei geringem Widerstand wird durch die horizontale Rollbewegung eine hohe muskuläre Intensität erreicht, d.h., dass diverse Muskelteile noch effektiver zusammenarbeiten.



Hocke
a) beugen und strecken
b) hin und her gleiten

Kniebeuge
a) beugen und strecken

Kreuzheben
a. aus der Hüfte beugen und Strecken

Bizeps-Curls
a) abwechselnd links und rechts beugen

Nackendrücken
a) 2-armig hoch drücken
b) 1-armig abwechselnd hoch drücken

Liegestütz
a) ganze Körperspannung halten
b) Schulterblätter anheben
c) Arme beugen und strecken

Bauch seitlich
a) beugen und strecken, links
b) beugen und strecken, rechts

Flex Front-Position
a) beugen und strecken

Flex Side Position
a) Subinations- und Pronationsbewegung

4 Kräftigung des Sprunggelenks

Das Sprunggelenk wird durch die Kippbewegung des SYPOBA speziell gestärkt und stabilisiert.



5 Koordination

Die Koordination kann komplex trainiert werden. Über das Gleichgewicht können weitere koordinative Elemente mit oder ohne Partner sowie zusätzliche Geräte eingebaut werden.



Jonglieren

Prellen

Pass-Spiel
a) zu zweit
b) im Kreis

Akrobatik Handstand

Ischios
- Beinbeuger- und Gesässmuskulatur
- Waden und Achillessehne

6 Stretching

Flexibilität, Biegsamkeit und Gelenkigkeit (von Muskeln, Bändern, Sehnen und Kapselapparaten) sollen am Ende eines qualitativ gut durchgeführten Trainings durch Stretching abgerundet werden.



Quadrizeps
- Vorderer Oberschenkelmuskel

Iliopsoas
- Hüftvorderseite

Pectoralis
- Brustmuskulatur
- Armbeuger
- Schultermuskulatur

Spagat
- extreme Dehnfähigkeit des Hüftgelenkes

