

MotoLab

Mobilität und Beweglichkeit

MODUL MOTORISCHE FÄHIGKEITEN



24 Übungen mit zweiseitigen Karten

Illustriertes Handbuch für die obere Sekundarstufe

Beteiligte Gelenke und Muskeln

6 angeleitete Folgen, Umfang und Varianten

Wähle deine Übung

01-12: dynamische Mobilität · 13-24: gehaltene Dehnungen

01	Sprunggelenk: Knie zur Wand	5
02	Hüftkreise mit Halt	7
03	90/90-Wechsel im Sitzen	9
04	Hüftwippen im Halbkniestand	11
05	Adduktoren: Zurückwippen	13
06	Kniestreckung in Rückenlage	15
07	Brustkorb öffnen im Vierfüßlerstand	17
08	Katzenbuckel und Rückkehr	19
09	Knie nach rechts und links	21
10	Arme an der Wand hochführen	23
11	Stabheben	25
12	Handgelenke: Vor- und Zurückwippen	27
13	Wadenstretch an der Wand: gestrecktes Bein	29
14	Wadenstretch an der Wand: gebeugtes Knie	31
15	Oberschenkelrückseite: Ferse auf der Bank	33
16	Quadrizepsstretch an der Sprossenwand	35
17	Hüftbeugerstretch im Halbkniestand	37
18	Gesäßstretch: Viererposition in Rückenlage	39
19	Adduktoren: Schmetterlingssitz	41
20	Bruststretch: Unterarm an der Wand	43
21	Rückenstretch an der Sprossenwand	45
22	Trizepsstretch über Kopf	47
23	Schulter: Arm vor der Brust	49
24	Nacken: sanfte Seitneigung	51

Sechs angeleitete Folgen auf den Seiten 53-64.

Vor dem Start



Den Körper aktivieren

Mit 5-8 Minuten Gehen, lockerem Laufen und einfachen Bewegungen mit steigender Intensität vorbereiten. Material vorher bereitstellen und jede neue Position zunächst mit kleinerem Bewegungsumfang erproben.

Bewegen und Halten

Karten 01-12 führen die Gelenke durch langsame, wiederholte Bewegungen. Karten 13-24 nutzen gehaltene Positionen mit leichter Spannung. Aufgabe passend zur Unterrichtsphase und zu den Lernenden wählen.

Spannung und Atmung

Eine leichte, angenehme Spannung bei ruhiger Atmung finden. Positionen langsam einnehmen und verlassen. Bei Schmerzen, Kribbeln oder Schwindel stoppen und die Lehrkraft informieren. Den Nacken nur in einem sehr kleinen Bereich bewegen.

Die eigene Grenze

Den individuell kontrollierbaren Bewegungsumfang nutzen. Qualität, Atmung und Gleichmäßigkeit vergleichen. Partner beobachten aus Abstand mit freien Händen; alle regeln ihre Position selbstständig.

Das Modul nutzen



Vorder- und Rückseite

Die Vorderseite zeigt eine passende Illustration, Ziele und drei Ausführungsschritte. Die Rückseite nennt Umfang und Erholung, beteiligte Gelenke und Muskeln, Organisation und Beobachtungen. Seitliche Felder helfen beim Anpassen und Korrigieren.

Umfang und Übungsfolgen

Die Angaben sind erste didaktische Vorschläge für eine einzelne Übung. Dauer und Umfang an die Klasse anpassen. Die sechs abschließenden Folgen nutzen jede Karte einmal und reduzieren den Umfang bei kombinierten Übungen.

Im Unterricht

Dynamische Mobilität nach der allgemeinen Aktivierung passend zur folgenden Bewegung einsetzen. Gehaltene Dehnungen in einer eigenen Einheit oder zum Abschluss nutzen. Vor erneuten Sprints und Sprüngen die Bewegung schrittweise reaktivieren.

Quellen und Bildnachweise

NSCA, Introduction to Dynamic Warm-Up (2017): dynamische Bewegungen und Bewegungsvorbereitung. nscapublic.com · Dynamic Warm-Up

NSCA, Static Stretching and Performance (2018): Dehnen in die Trainingsplanung einbinden. nscapublic.com · Static Stretching

Abgerufen am 2. Oktober 2026. Texte und didaktischer Aufbau: MotoLab. Anatomietafel: Termininja, Muscular system, Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0. MotoLab-Anpassungen: Graustufen und markierte Gelenkregionen. Angepasste Tafeln behalten dieselbe Lizenz. Markierungen zeigen Gelenkorte auf einer oberflächlichen Körperdarstellung; die Wirbelsäule wird nach Regionen angegeben. Cover und Illustrationen mit KI erstellt; Bilder zeigen die Bewegung, Texte präzisieren Stützpunkte und Umfang.

01

Sprunggelenk: Knie zur Wand

DYNAMISCHE MOBILITÄT • SPRUNGGELENK • EINZELAUFGABE

Material: freie Wand; optional abziehbares Klebeband.



Langsame, kontrollierte Bewegung

Absichten und Ziele

Dorsalflexion bei stabilem Fuß erkunden und die eigene Bewegungsgrenze erkennen. Hält die Ferse am Boden • Richtet Knie und Fuß aus • Kehrt langsam zurück

Ausführung

1. Hände an die Wand legen, einen Fuß nah davor mit ganzer Sohle am Boden stellen.
2. Knie langsam in Richtung des zweiten Zehs führen; Ferse unten halten.
3. Zurückkehren, wiederholen und Fuß wechseln. Wandabstand für gute Kontrolle anpassen.

01

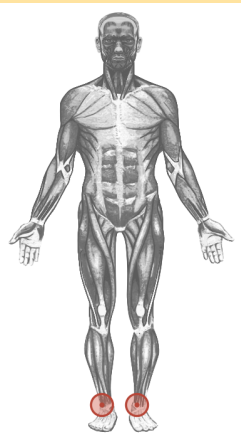
Sprunggelenk: Knie zur Wand

DYNAMISCHE MOBILITÄT • SPRUNGGELENK • EINZELAUFGABE

ÜBUNG UND BEOBACHTUNGEN

HILFEN FÜR DIE LEHRKRAFT

Beteiligte Gelenke und Muskeln



Hervorgehobener Gelenkbereich

Sprunggelenk • Dorsalflexion

Beim Vorschub nimmt die Dorsalflexion zu und die Wadenmuskulatur wird gedehnt. Beim Zurückkehren begleiten die Unterschenkelmuskeln die Rückkehr in die Position.

Belastungsumfang

Umfang: 2 Sätze mit 6 Wiederholungen je Seite.

Erholung: 20-30 Sekunden zwischen Sätzen bei entspanntem Halt.

Richtzeit: 4-6 Minuten einschließlich Erklärung, Versuchen und kurzer Beobachtung.

Klasse organisieren

Persönliche Bereiche mit etwa 1,5 m Freiraum einrichten; Platz für Arme und Geräte prüfen. An der Wand abwechseln. Beobachtende lesen eine Anweisung und wechseln dann die Rolle.

Dokumentation zum Aufbewahren

Ein gelungenes Detail: _____

Weiterüben: _____



Aufgabe anpassen

Leichter: Fuß näher zur Wand, kleiner Vorschub.

Schwerer: Abstand leicht vergrößern, Ferse und Sohle stabil halten.

Zugänglich: gestützte Ausgangsposition und individuellen Umfang wählen.



Korrekturen der Lehrkraft

Ferse, Fußgewölbe und Knierichtung beobachten. Fuß näher zur Wand stellen, wenn die Ferse abhebt.



Beobachten und aufgreifen

- Hält die Ferse am Boden
- Richtet Knie und Fuß aus
- Kehrt langsam zurück

Ein Detail für die nächste Stunde auswählen.

02

Hüftkreise mit Halt

DYNAMISCHE MOBILITÄT · HÜFTE · EINZELAUFGABE

Material: Sprossenwandabschnitt oder stabiler Halt pro Person.



Langsame, kontrollierte Bewegung

Absichten und Ziele

Kleine Hüftkreise kontrollieren und Beinbewegung von Rumpfdrehung unterscheiden. Hält das Becken stabil · Führt einen kontrollierten Kreis aus · Wechselt beide Richtungen

Ausführung

- 1. Mit einer Hand an der Sprossenwand halten, Standfuß stabilisieren. Anderes Knie angenehm hoch anheben.**
2. Einen kleinen Kreis nach vorne und leicht seitlich zeichnen.
3. Zurückkehren, Richtung und Bein wechseln. Langsam und gleichmäßig kreisen.

02

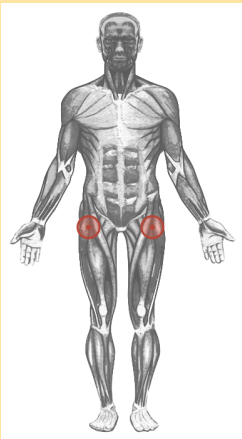
Hüftkreise mit Halt

DYNAMISCHE MOBILITÄT · HÜFTE · EINZELAUFGABE

ÜBUNG UND BEOBACHTUNGEN

HILFEN FÜR DIE LEHRKRAFT

Beteiligte Gelenke und Muskeln



Hervorgehobener Gelenkbereich

Hüfte · Kreisbewegung

Der Kreis verbindet Hüftbeugung, Öffnung und Rotation. Beuger, Gesäßmuskeln und Rotatoren kontrollieren die Bahn; Stabilisatoren der Standhüfte halten das Becken.

Belastungsumfang

Umfang: 1 Satz mit 4 kleinen Kreisen je Richtung und Bein; bei guter Kontrolle zweiten Satz ergänzen.

Erholung: 20-30 Sekunden zwischen Sätzen bei entspanntem Halt.

Richtzeit: 4-6 Minuten einschließlich Erklärung, Versuchen und kurzer Beobachtung.

Klasse organisieren

Persönliche Bereiche mit etwa 1,5 m Freiraum einrichten; Platz für Arme und Geräte prüfen. An der Wand abwechseln. Beobachtende lesen eine Anweisung und wechseln dann die Rolle.

Dokumentation zum Aufbewahren

Ein gelungenes Detail: _____

Weiterüben: _____



Aufgabe anpassen

Leichter: Knie niedrig halten, kleiner Kreis.

Schwerer: Gleicher Umfang mit leichterem Handkontakt.

Zugänglich: gestützte Ausgangsposition und individuellen Umfang wählen.



Korrekturen der Lehrkraft

Becken nach vorne ausrichten und Rumpf aufrichten. Kreis verkleinern, wenn der Rücken mitbewegt wird.



Beobachten und aufgreifen

- Hält das Becken stabil
- Führt einen kontrollierten Kreis aus
- Wechselt beide Richtungen

Ein Detail für die nächste Stunde auswählen.

01 · Vor Laufen und Springen

Dynamische Mobilität · Etwa 8-10 Minuten.

1 · KARTE 01

Sprunggelenk: Knie zur Wand

Hält die Ferse am Boden · Richtet Knie und Fuß aus



2 · KARTE 02

Hüftkreise mit Halt

Hält das Becken stabil · Führt einen kontrollierten Kreis aus



3 · KARTE 04

Hüftwippen im Halbkniestand

Hält den Rumpf aufrecht · Kontrolliert das Becken



4 · KARTE 06

Kniestreckung in Rückenlage

Stützt den Oberschenkel · Bewegt das Knie kontrolliert

Die Folge anleiten



Wann einsetzen

Nach 5-8 Minuten allgemeiner Aktivierung und vor dem Sportteil. Ziel: Sprunggelenke und Hüften bei kontrolliertem Halt vorbereiten.

Umfang und Zeit

Ein Satz je Übung: 6 Wiederholungen je Seite; Karte 02: 4 Kreise je Richtung. Jede Seite vor der nächsten Aufgabe abschließen. Richtdauer: etwa 8-10 Minuten einschließlich Erklärung und Positionswechsel.

Organisation

Stützpunkte vor dem Start vorbereiten. Alle bearbeiten dieselbe Karte im eigenen Bereich; an der Wand zwei Gruppen nacheinander. Beobachtende lesen eine Anweisung und wechseln in der nächsten Runde. Zeit für Rückkehr und Aufräumen einplanen.

Beobachten und anpassen

Stabile Ferse, kontrolliertes Becken, Knie in Fußrichtung. Umfang oder Dauer bei Bedarf reduzieren. Eine zweite Runde greift gewählte Details auf; die Umfänge aller vier Übungen zählen zur selben Einheit.

Ein sinnvoller Abschluss

Fragen, welcher Halt oder Hinweis die Kontrolle erleichterte.
Eine gelungene Wahl: _____
In der nächsten Stunde aufgreifen: _____