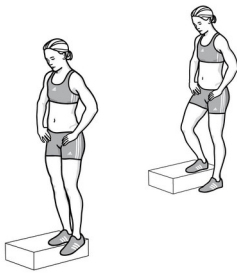


## 1 Absteiger seitwärts



0924

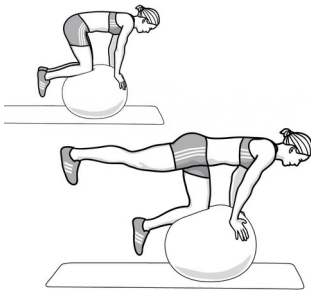
**Ausgangsposition** Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Einbeinstand (Spielbein ohne Bodenkontakt), Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen, das Standbein beugen, das andere Bein seitlich nach unten in Richtung Boden führen, Fuß aufsetzen, Belastung übernehmen und Bewegung abbremsen, Hüftgelenk strecken, Rumpf aufrichten, Beinachse ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Standbein gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt, Fuß des Spielbeines berührt den Boden, optional Körperschwerpunkt auf das nach außen geführte Bein verlagern und den Rumpf aufrichten

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

## 2 Balancieren mit Beinbewegung Physioball Bankstellung



1243

**Ausgangsposition** Vierfüßlerstand auf einem Gymnastikball o.ä., Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** mit den Händen den Ball fixieren, nacheinander die Beine vom Boden anheben, Knie auf dem Ball absetzen, Vierfüßlerstand stabilisieren, im Wechsel ein Bein vom Ball lösen und nach hinten strecken, Position halten

**Endposition** ein Bein vom Ball gelöst und mglst.in Hüft- und Kniegelenk gestreckt

Sätze 3  
Wdh. 5-10 pro Seite

## 3 Schussbewegung Einbeinstand



1401

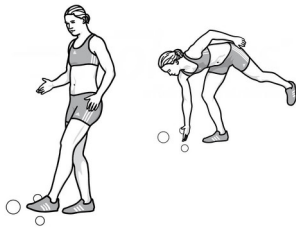
**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein nach vorn bewegen, Oberkörper aufrichten, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Spielbein nach vorn geführt, Oberkörper aufgerichtet

Sätze 3  
Wdh. 15-20 pro Seite

4 Hand- Fußkoordination Ball Einbeinstand



1257

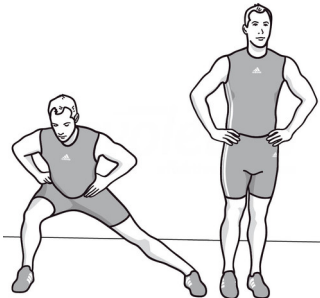
**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Fuß berührt Tennisball o.ä., spielbeinseitiger Arm in Richtung Decke geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, Spielbein nach hinten führen, Hand zum ersten Tennisball führen, dann wieder aufrichten, Spielbein nach vorn bewegen, Fuß zum Ball führen, dann wieder zurück und zum nächsten Ball (usw.), Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Standwaage, Spielbein nach hinten geschoben, spielbeinseitiger Arm in Richtung Boden geführt, Fingerspitzen berühren den Ball, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Ausfallschritt seitlich Stand



3286

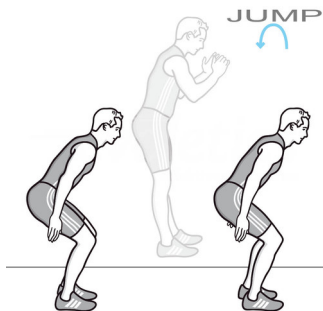
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausfallschrittkniebeuge zur Seite ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Kniegelenk des zur Seite gesetztes Beines bis max. 90° gebeugt, Körperschwerpunkt über dem nach außen gesetzten Bein, Fuß/Vorfuß des anderen Beines behält Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

6 Sprung vorwärts, rückwärts - beidbeinig auf beidbeinig



4793

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz