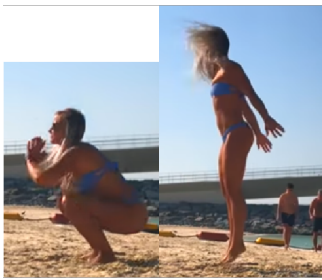


1 Jump Squat (Sprünge aus Kniebeuge)



9989

**Ausgangsposition** Kniebeuge, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme hinter Körper

**Bewegungsablauf** Kraftvollen Abspringen vom Boden, dabei Hüfte strecken. Variante 1: Hände bleiben an den Oberschenkeln Variante 2: Hände werden schwungvoll nach oben in die Streckhalte gezogen.

**Endposition** wieder in der Kniebeuge. Landeimpuls durch Kniebeugung abfedern.

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20

2 Rücken strecken mit Armbewegung Bauchlage



0290

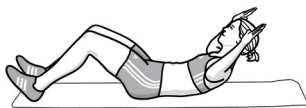
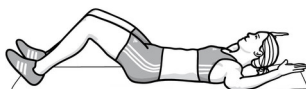
**Ausgangsposition** Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Oberkörper, Arme und Kopf anheben, entsprechend der Vorgabe die Arme gegenläufig gleichmäßig u. kontrolliert strecken und beugen, Oberkörper und Kopf während der gesamten Übungsdauer in der Position halten

**Endposition** jeweils im Wechsel ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

3 Crunch gerade Füße abgestellt



0316

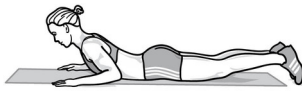
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf gestreckt auf und ab bewegen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Satz

4 LWS Mobilisation Bauchlage



0282

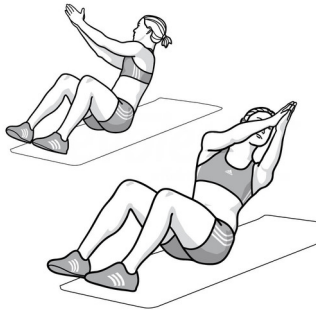
**Ausgangsposition** Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Unterarme parallel zueinander, Brustkorb dicht über dem Boden, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Becken am Boden fixieren, Rückenstrecker-muskulatur mgst.entspannen, Arme strecken und den Oberkörper in Richtung Decke schieben, im Umkehrpunkt entsprechend der Vorgabe halten und langsam absenken

**Endposition** Oberkörper in Richtung Decke gestreckt, Becken am Boden, LWS in (Hyper-) Lordose, Blick nach vorn gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Satz

5 Crunch gerade und OK Rotation Füße abgestellt



0320

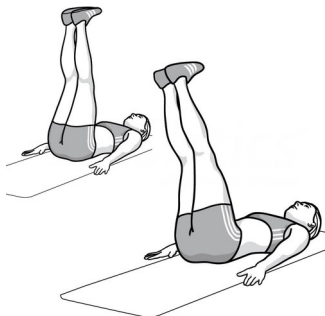
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mgst. keine Lordose), Arme zur Decke gestreckt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Oberkörper (gestreckt), Arme und Kopf anheben, Rumpf im Wechsel um die Körperlängsachse nach li./re.rotieren, Arme und Kopf folgen der Bewegung

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Wirbelsäule gestreckt (Extension), Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Richtung Arme/Hände nach außen gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Satz

6 Rumpf Rotation Rückenlage



0346

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine Richtung Decke, Knie gestreckt bzw. etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme gestreckt neben dem Rumpf, max. 90° abgespreizt, Arme nach außen rotiert (Handrücken zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Beine wechselseitig nach links bzw. rechts führen, Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Beine nach außen gekippt, kontralaterale Beckenhälfte vom Boden gelöst, Beine geschlossen, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite