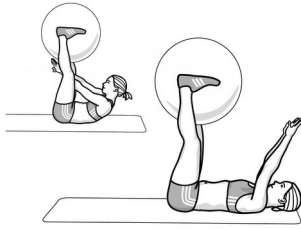


1 Crunch schräg Physioball Füße erhöht



1383

Ausgangsposition Rückenlage, Arme und Beine in Richtung Decke gestreckt, Becken aufgerichtet, Gymnastikball o.ä. zw.den Unterschenkeln, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Oberkörper anheben, Arme an den Beinen außen vorbei führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Rumpf/Brustkorb in Richtung Decke angehoben, Hände/Arme außen am Oberschenkel vorbei geführt, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

2 Kniebeuge einbeinig Stand



1414

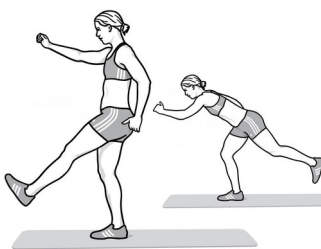
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt bzw.auf dem Rücken, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, aktives Bein beugen und wieder strecken, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition aktives Bein gebeugt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

3 Kniebeuge einbeinig mit Beinschwingen Einbeinstand



1393

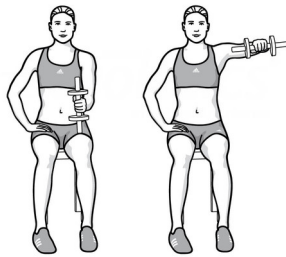
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein deutlich gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Spielbein nach vorn bewegen, gleichzeitig Standbein strecken und Rumpf aufrichten, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Oberkörper aufgerichtet, Blick nach vorn gerichtet

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Seitheben Kurzhantel einarmig Sitz



2362

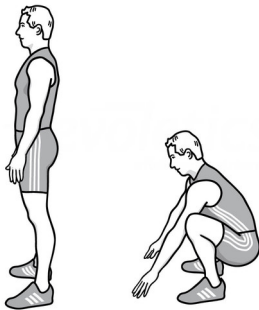
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm 90° im Ellenbogengelenk gebeugt, Oberarm am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen weiterhin gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Sumo Squat



3114

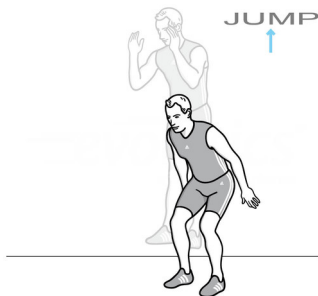
Ausgangsposition Beine weiter als Hüftbreite auseinander, Knie etwas gebeugt, Füße außenrotiert, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, Arme/Hände in Richtung Boden führen

Endposition Beine gebeugt, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Arme gestreckt zwischen den Beinen, Hände berühren wenn mgl.den Boden

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Squat Jump - beidbeinig auf beidbeinig-



3162

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz