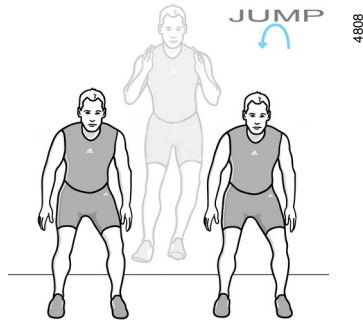
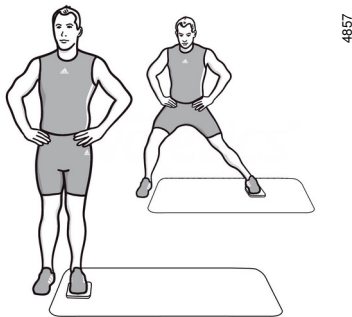


1 Sprung seitwärts-beidbeinig auf beidbeinig



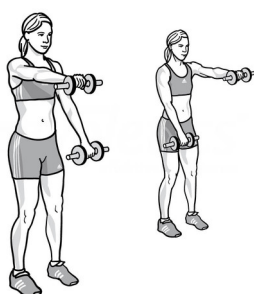
Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

2 Ausfallschritt seitlich-einbeinig



Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

3 Frontheben beidarmig Kurzhantel Stand



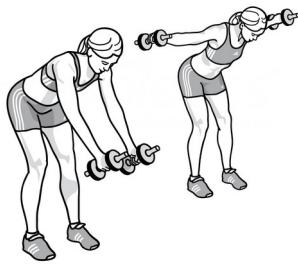
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

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

Endposition Arm jeweils in Vorhalte auf Schulterhöhe bzw. am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen des oberen Arms möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-40 pro Satz

4 Reverse Flies beidarmig Kurzhantel Stand



0077

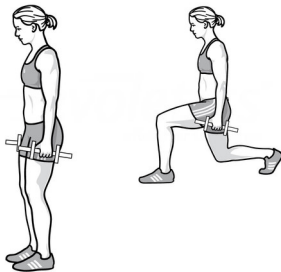
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arme in Vorhalte (90° ventral zum Rumpf), Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

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

Endposition Arme in Seithalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-40 pro Satz

5 Ausfallschritt rückwärts KH



0165

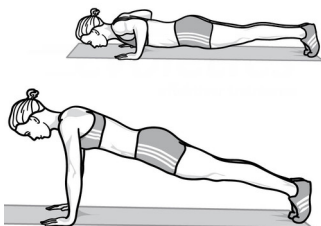
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge nach hinten ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

6 Liegestütz



0242

Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf und Beine gestreckt, Hände/Arme minimal nach innen gedreht, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf/Becken in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Arme gebeugt, Oberarme dicht am Rumpf, Rumpf und Beine berühren nicht den Boden

Sätze 5-10
Wdh. 10 pro Satz