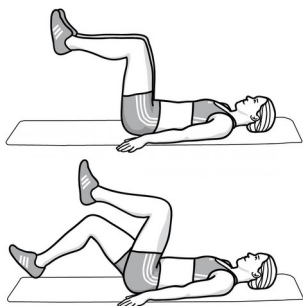


1 Rumpf Stabilisation Bein absenken Rückenlage



0354

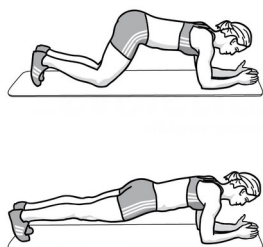
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, im Wechsel ein Bein aus der Hüfte heraus in Richtung Boden führen und wieder anheben, "Bauch"-Spannung halten und eingestellte LWS-Position stabilisieren, Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition ein Bein in Richtung Boden abgesenkt, wenn mgl. Ferse kurz auftippen, Kniegelenkwinkel unverändert, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

2 Frontstütz (kurzer Hebel) Beine strecken



0366

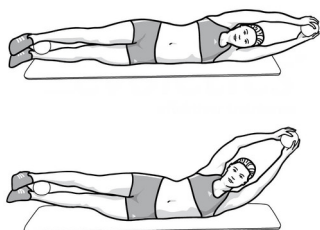
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Hüft- und Kniegelenke etwas gebeugt, Kniegelenke auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Hüft- und Kniegelenke strecken, gleichzeitig Knie vom Boden lösen, dann zurück in die Ausgangsposition, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Rumpf/Körper gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

3 Lateralflexion Beine und Oberkörper Ball Seitlage



0385

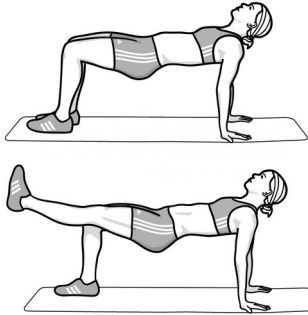
Ausgangsposition Seitlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt über Kopf, Rumpf/Körper gestreckt, Blick nach vorn gerichtet, plus kleiner Ball zwischen den Sprunggelenken und den Händen

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Spannung aufbauen, Beine und Brustkorb/Arme minimal in Richtung Decke anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Beine und Oberkörper/Arme in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Bein strecken Vierfüßlerstand rücklings



1159

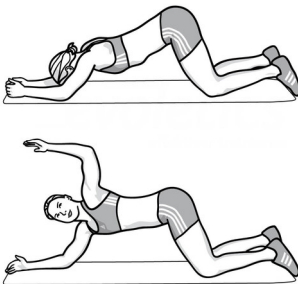
Ausgangsposition Handstütz rücklings, Becken in Richtung Decke angehoben, Beine leicht geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Arme gestreckt und Hände mindestens schulterbreit auseinander, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel ein Bein im Kniegelenk strecken und dann wieder beugen

Endposition ein Bein vom Boden gelöst und im Kniegelenk gestreckt

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Rotation WS Frontstütz (kurzer Hebel)



1169

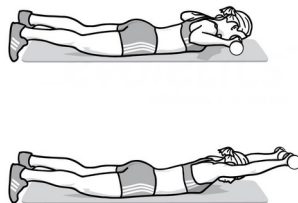
Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme nach vorn gestreckt, Hände auf dem Boden (Handinnenfläche unten), Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, einen Arm in Richtung Decke anheben, Rumpf um die Körperlängsachse drehen

Endposition ein Arm vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Rumpf um Körperlängsachse in Richtung Decke rotiert, Blick zur Seite gerichtet

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Rücken strecken mit Armbewegung Kurzhantel Bauchlage



1342

Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, Arme gebeugt (ohne Bodenkontakt), Hände/Hanteln neben den Schultern, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in dieser Position halten, Arme gleichseitig strecken und wieder beugen

Endposition Arme nach vorn gestreckt, Handrücken zeigt zur Decke

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite