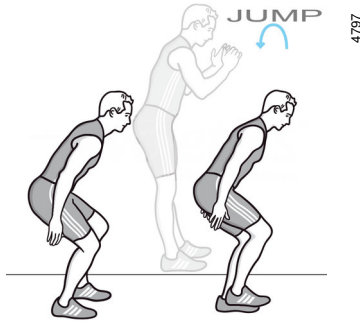


1 Sprung rückwärts-Links auf Rechts

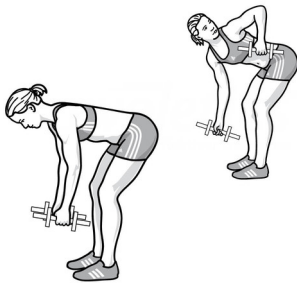


Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 30-50 pro Satz

2 Rudern beidarmig Kurzhantel Stand



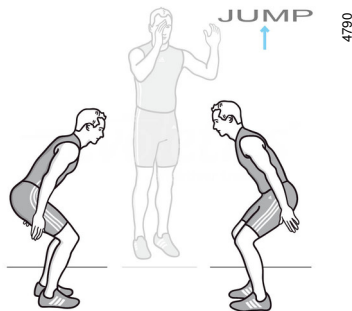
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper max. 90° vorgeneigt, Kurzhantel unterhalb Schulter bzw. am Rumpf, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arme gegenläufig beugen und strecken, gleichzeitig Rumpf und Kopf rotieren, Ellenbogen in Richtung Decke und Hantel(n) seitlich zum Rumpf führen, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

Endposition jeweils ein Arm gestreckt bzw. gebeugt, Rumpf auf der selben Seite um Körperlängsachse in Richtung Decke rotiert, Kurzhantel des gebeugten Arms auf Höhe untere Rippen und dicht am Brustkorb, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Seite

3 Sprung - beidbeinig auf beidbeinig mit 180° Drehung

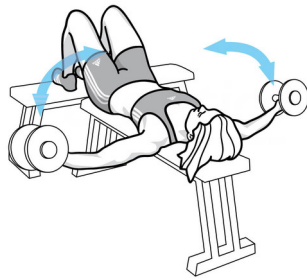


Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben, nach der Hälfte der Wiederholungen die Richtung wechseln oder immer link/rechts abwechselnd.

Sätze 3-5
Wdh. 30-50 pro Satz

4 Armheben beidarmig Kurzhantel Rückenlage



0212

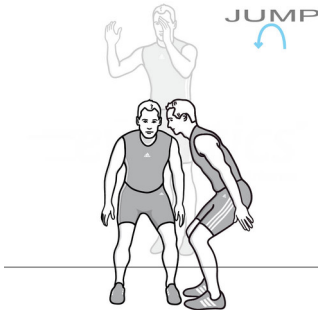
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, Füße auf der Bank bzw. Fußablage (Höhe => Rumpfniveau), Oberkörper flach auf der Bank, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Kurzhanteln über den Schultern, Blick zur Hantel/Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Arme gleichseitig in Richtung Boden absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Arme gestreckt bzw. minimal gebeugt und zur Seite in Richtung Boden geführt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz

5 Sprung nach vorne- beidbeinig auf beidbeinig mit 90° Drehung



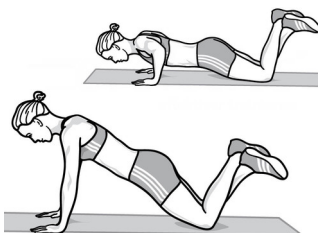
3165

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 30-50 pro Satz

6 Liegestütz kurzer Hebel



0243

Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz), Rumpf gestreckt, Kniegelenke gebeugt und auf dem Boden, 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 berührt nicht den Boden

Sätze 3-5
Wdh. 20-40 pro Satz