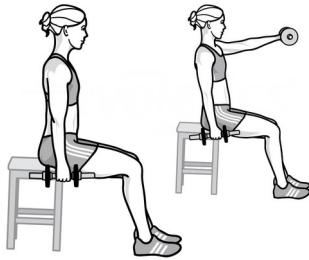


## 1 Frontheben beidarmig Kurzhantel Sitz



0034

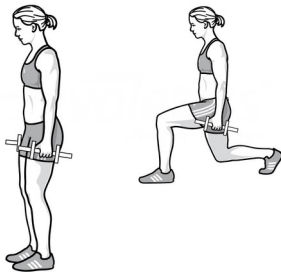
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme wechselseitig anheben und wieder absenken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

**Endposition** jeweils im Wechsel ein Arm in Vorhalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, der andere Arm am Rumpf, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

## 2 Ausfallschritt rückwärts KH



0165

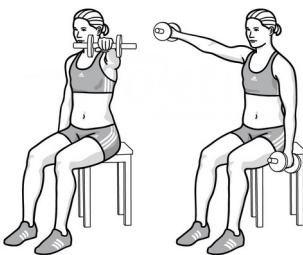
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**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. 20-30 pro Seite

## 3 Frontheben 45° beidarmig Kurzhantel Sitz



0039

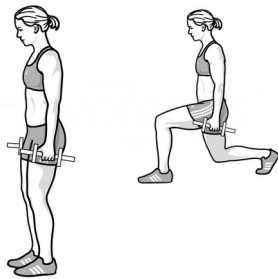
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte schräg nach außen, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**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 schräg nach außen bzw. am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen des oberen Arms möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite

4 Ausfallschritt vorwärts KH



0163

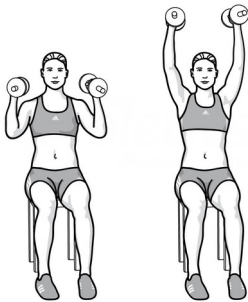
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn 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. 20-30 pro Seite

5 Schulterdrücken beidarmig Kurzhantel Sitz



0021

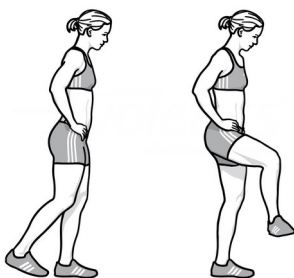
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichseitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen

**Endposition** Arme gestreckt bzw. etwas gebeugt, Hantel senkrecht über der Schulter, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5  
Wdh. 20-30 pro Satz

6 Hüftrotation Einbeinstand



1259

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein beugen und im Hüftgelenk außenrotiert nach vorn führen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Spielbein nach vorn geführt, gebeugt und im Hüftgelenk außenrotiert, Oberkörper aufgerichtet

Sätze 3-5  
Wdh. 15-20 pro Seite