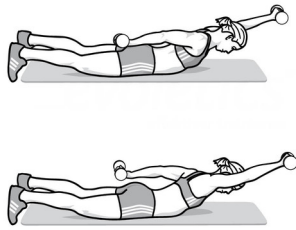


1 Rücken strecken mit Armbewegung Kurzhantel Bauchlage



1352

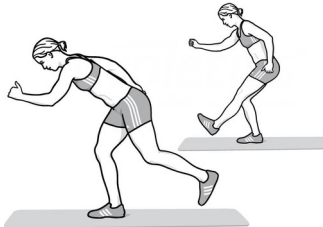
Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper etwas angehoben, ein Arm gestreckt nach vorn, der andere dicht am Rumpf (ohne Bodenkontakt), Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper in dieser Position halten, Arme gegenläufig nach vorn und wieder zurück bewegen, ohne Körper oder Boden zu berühren.

Endposition der andere Arm jeweils nach vorn gestreckt bzw. dicht am Rumpf

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Satz

2 Kniebeuge einbeinig mit Beinschwingen und Tip Einbeinstand



1395

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, im Wechsel das Standbein beugen, das Spielbein nach vorn bzw. hinten führen und mit Ferse bzw. Fußspitze kurz den Boden berühren, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standbein deutlich gebeugt, Spielbein wechselweise nach vorn bzw. nach hinten geführt, Ferse bzw. Fußspitze jeweils mit minimalen Bodenkontakt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

3 Hüftrotation Einbeinstand



1399

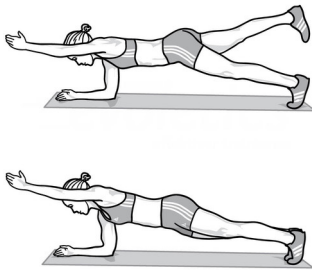
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, nach außen abgespreizt und im Hüftgelenk außenrotiert, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein von außen nach innen führen und dabei beugen, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein adduziert, nach vorn geführt und in Hüft- und Kniegelenk gebeugt

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Seite

4 Unterarmstütz mit Arm- und Beinheben (langer Hebel)



2535

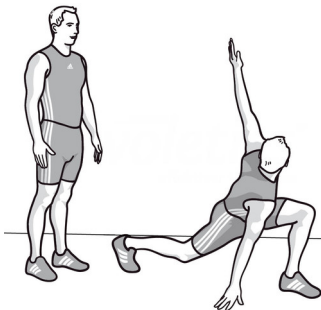
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, einen Arm vom Boden anheben, nach vorn strecken und halten, dann das contralaterale Bein strecken, vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition über Kreuz ein Arm und ein Bein vom Boden gelöst und gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

5 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(offen) -Arm (einseitig) über Kopf



3118

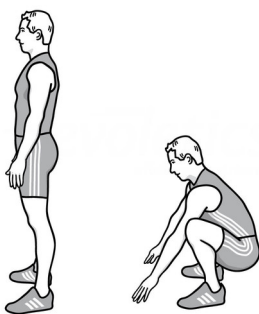
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt den Fuß, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

6 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. 15-25 pro Satz