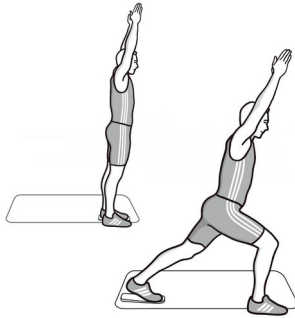


1 Ausfallschritt zu Stand+ Hände über Kopf-einbeinig



4854

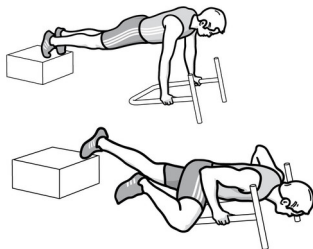
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - w

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

2 Equalizer - Liegestütz mit Hüftbeugung



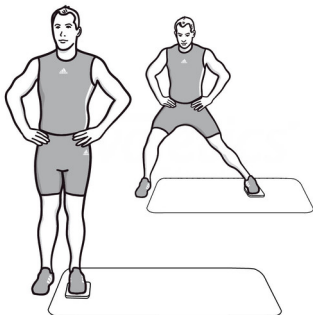
5689

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf auch ohne die abgebildeten Hilfsmittel machbar

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

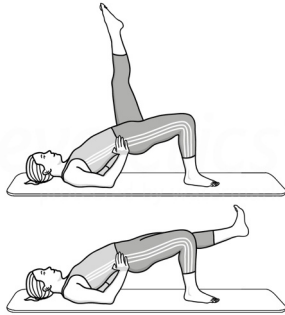
3 Ausfallschritt seitlich-einbeinig



4857

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

4 Schulterbrücke



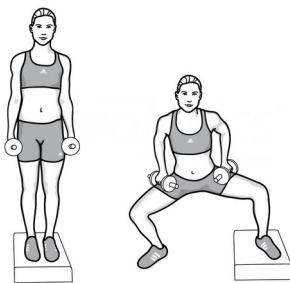
6013

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

5 Ausfallschritt seitwärts



0202

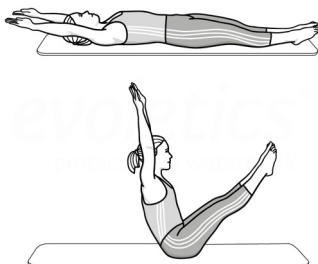
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Stand auf Erhöhung, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

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

Endposition Kniegelenk des zur Seite gesetztes Beines bis max. 90° gebeugt, Körperschwerpunkt über dem nach außen gesetzten Bein, Fuß/Vorfuß des anderen Beines behält Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

6 Wagenrad - Pilates



6029

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Satz