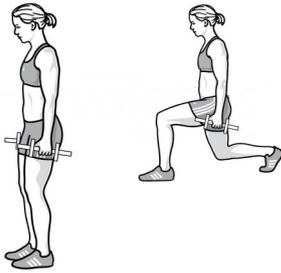


1 Ausfallschritt rückwärts - Kurzhantel



0165

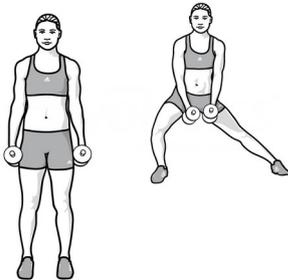
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge nach hinten ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition. Dies kann zur Steigerung des Schwierigkeitsniveaus mit seitlichem Anheben der gestreckten Arme kombiniert werden.

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

2 Ausfallschritt seitwärts - Kurzhantel



0164

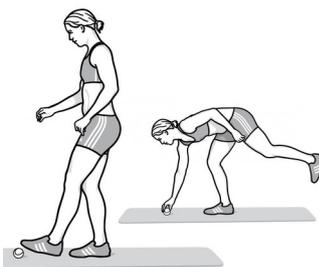
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge zur Seite ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition. Dies kann zur Steigerung des Schwierigkeitsniveaus mit seitlichem Anheben der gestreckten Arme kombiniert werden.

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. 20-30 pro Seite

3 Hand-/ Beinkoordination Einbeinstand



1397

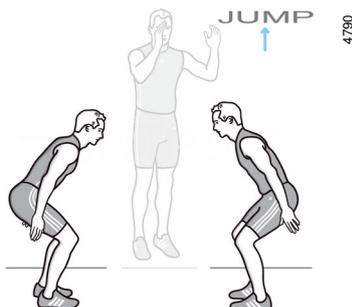
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Fuß berührt Tennisball o.ä., spielbeinseitiger Arm in Richtung Decke geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, Spielbein nach hinten führen, Hand zum ersten Tennisball führen, dann wieder aufrichten, Spielbein nach vorn bewegen, Fuß zum Ball führen, dann wieder zurück und zum nächsten Ball (usw.), Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standwaage, Spielbein nach hinten geschoben, spielbeinseitiger Arm in Richtung Boden geführt, Fingerspitzen berühren den Ball, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz

4 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. 20-30 pro Satz

5 Kniebeugeposition mit alternierender Armbewegung - in Vorlage



Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Dauer 30-90 sec

6 Squat-Jump



Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5
Wdh. 20-30 pro Satz