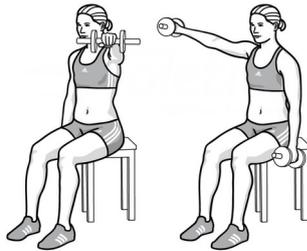


1 Hinweis

Allgemeiner Hinweis: Bei der Nutzung von Trainingsmitteln kann man sehr kreativ sein. Zum Beispiel kann man Kurzhanteln durch Plastikflaschen mit altersgemäßer Füllmenge ersetzen (beispielsweise durch Wasser oder Sand). Ganz wichtig ist es, auf die Ausführungen der Übungen zu achten. Armhaltung, Körperhaltung, Kniebeugung usw. spielen eine wichtige Rolle für einen Trainingserfolg. Viel Spaß dabei!

2 Frontheben 45° beidarmig Kurzhantel Sitz



0039

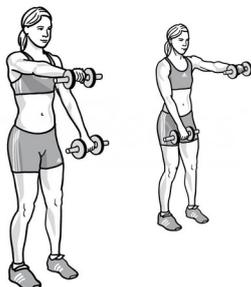
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte schräg nach außen, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

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. 10-15 pro Seite

3 Frontheben beidarmig Kurzhantel Stand



0047

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte, 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 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 Frontheben einarmig Kurzhantel Sitz



0056

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Arm unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arm anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition Arm in Vorhalte auf Schulterhöhe, Ellenbogen etwas gebeugt, Ellenbogen möglichst auf Schulterhöhe, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Seite

5 Kniebeuge einbeinig Stand



1416

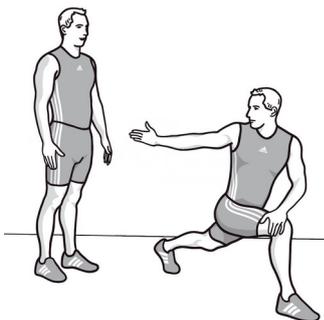
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, aktives Bein beugen und wieder strecken, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition aktives Bein gebeugt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

6 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf-Arm 90° Abduziert (einseitig)



3116

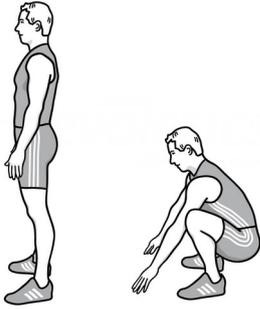
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

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 das Kniegelenk, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

7 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. 15-20 pro Satz