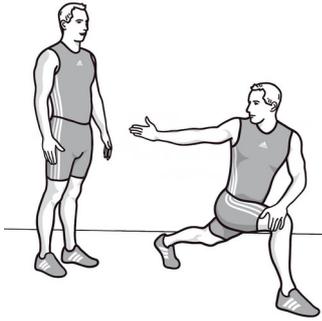


1 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf-Arm 90° Abduziert (einseitig)



3116

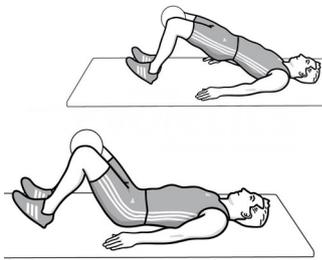
**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

**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

2 Beckenlift beidbeinig-Ball- Rückenlage



3226

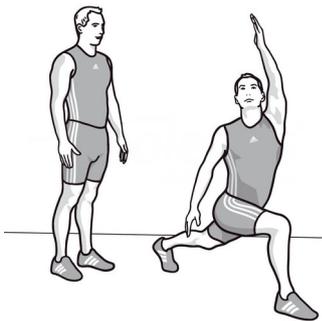
**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Gymnastikball o.ä. zw.den Kniegelenken, Fersen am Boden, Arme gestreckt auf dem Boden, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken in Richtung Decke anheben und wieder senken

**Endposition** Becken in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5  
Wdh. 20-25 pro Satz

3 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(geschlossen) -Arm (einseitig) über Kopf



3117

**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 vorn innen 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 nach vorn innen geführt (Übergreifen)

Sätze 3-5  
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Sprung -Rechts auf Links mit 90° Drehung



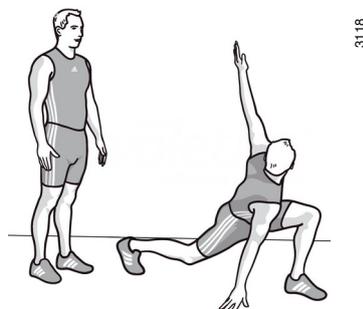
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 20-25 pro Satz

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



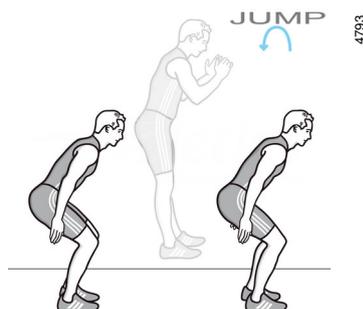
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

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. 10-15 pro Seite

6 Sprung vorwärts, rückwärts - beidbeinig auf beidbeinig



Sätze 3-5  
Wdh. 20-25 pro Satz