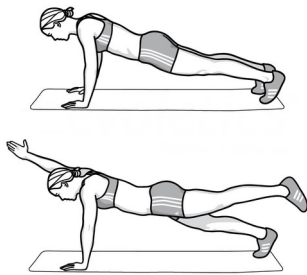


1 Frontstütz (langer Hebel) Arm und Beinheben



1163

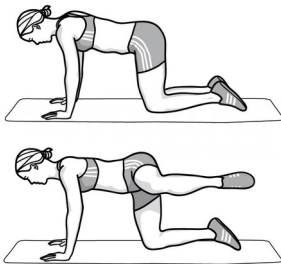
Ausgangsposition Handstütz vorlings (Liegestütz), Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße aufgestellt und parallel zueinander, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein vom Boden lösen, anheben und wieder absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition ein Arm und ein Bein über Kreuz vom Boden gelöst und gestreckt

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

2 Hüftrotation Bankstellung



1172

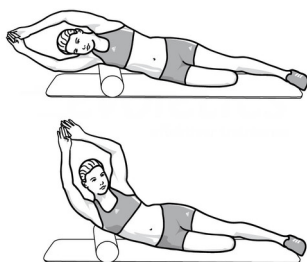
Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf ausrichten und stabilisieren, Unterschenkel/Knie im Wechsel vom Boden lösen, Bein angewinkelt seitlich in Richtung Decke führen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition ein Bein seitlich in Richtung Decke angehoben, Kniegelenkwinkel unverändert

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

3 Lateralflexion Rumpf Seitlage



1190

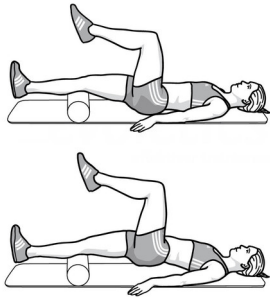
Ausgangsposition Seitlage, unteres Bein am Boden, Kniegelenk 90° gebeugt, oberes Bein gestreckt, Fuß am Boden, Arme über Kopf, Rumpf im Bereich Brustkorb mit fester Rolle o.ä. unterlagert

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Rumpf seitlich in Richtung Decke anheben und wieder senken, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition Oberkörper/Arme in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

4 Brücke einbeinig Rolle Rückenlage



1191

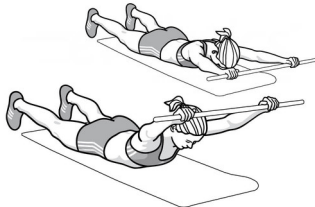
Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt, feste Rolle o.ä. unterhalb Kniekehle, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Hüftgelenk strecken, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Hyperextension Stab Bauchlage



1354

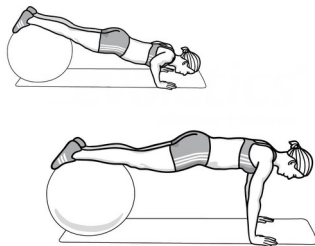
Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper auf dem Boden, Arme plus Übungsgerät (Stab o.ä.) nach vorn gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper/Arme anheben 15 Sekunden halten, und wieder senken

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

6 Liegestütz PB



1375

Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme minimal gebeugt, Gymnastikball o.ä. unter dem Unterschenkel, Rumpf und Beine gestreckt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Arme beugen, gleichzeitig Rumpf in Richtung Boden führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Arme gebeugt, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, Rumpf und Beine weiterhin in einer Linie

Sätze 3-5
Wdh. 10-20 pro Satz