

1 Jump Squat (Sprünge aus Kniebeuge)

9999

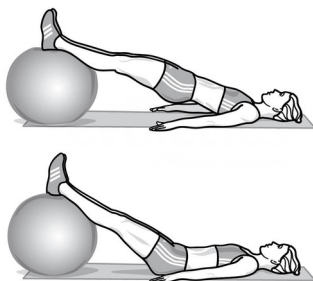
Ausgangsposition Kniebeuge, Oberkörper leicht vorgebeugt, Arme hinter Körper

Bewegungsablauf Kraftvollen Abspringen vom Boden, dabei Hüfte strecken. Variante 1: Hände bleiben an den Oberschenkeln Variante 2: Hände werden schwungvoll nach oben in die Streckhalte gezogen.

Endposition wieder in der Kniebeuge. Landeimpuls durch Kniebeugung abfedern.

Sätze 3-5
Wdh. 10-15

2 Rumpfkraftigung Physioball Rückenlage



0275

Ausgangsposition Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf, Schultern, Arme und Kopf (wenn mgl.) auf dem Boden, Arme nach innen rotiert (Handinnenfläche zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet, plus Gymnastikball o.ä.

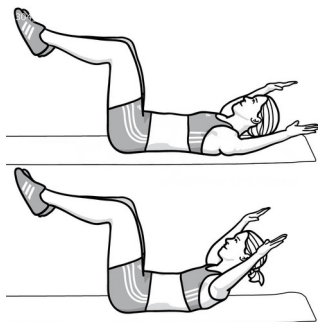
Bewegungsablauf Bein- und Rumpfmuskulatur anspannen, Rumpf anheben, Körper ausrichten und stabilisieren, dann zurück in die Ausgangsposition, unwillkürliche Ausweichbewegungen mit Hilfe der Rumpfmuskulatur und der Arme ausgleichen

Endposition Beine und Rumpf in einer Linie gestreckt, Becken angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Alternativen für Physioball: Stuhl, Hocker

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

3 Crunch gerade Füße frei



0304

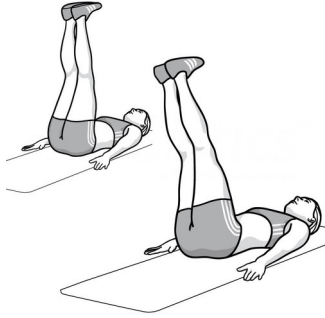
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Kopf, Ellenbogen in Richtung Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15

4 Rumpf Rotation Rückenlage



0346

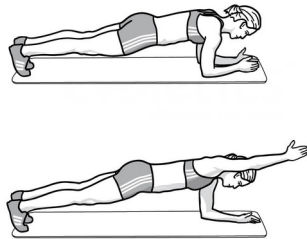
Ausgangsposition Rückenlage, Beine Richtung Decke, Knie gestreckt bzw. etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade, Arme gestreckt neben dem Rumpf, max. 90° abgespreizt, Arme nach außen rotiert (Handrücken zeigt zum Boden), Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Beine wechselseitig nach links bzw. rechts führen, Arme und Schultern stabilisieren den Rumpf und bleiben auf der Unterlage, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Beine nach außen gekippt, kontralaterale Beckenhälfte vom Boden gelöst, Beine geschlossen, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 10-15

5 Frontstütz (langer Hebel) Arm heben



0364

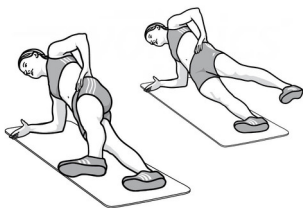
Ausgangsposition Unterarmstütz vorlings, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, im Wechsel einen Arm vom Boden lösen, nach vorn strecken und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition ein Arm vom Boden gelöst, wenn mgl.gestreckt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

6 Seitstütz (langer Hebel) Hüfte beugen und strecken



0374

Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüft- und Kniegelenke gestreckt, Becken angehoben, Füße parallel zueinander, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und halten, oberes Bein etwas vor und zurück bewegen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

Endposition oberes Bein in Richtung Decke angehoben, Fuß parallel zum Boden

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite