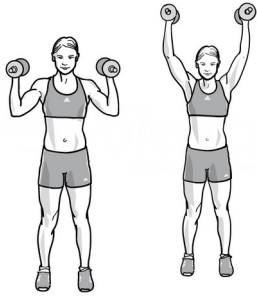


1 Schulterdrücken beidarmig Kurzhantel Stand



0025

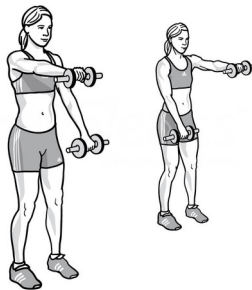
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Kurzhanteln neben den Schultern, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gleichseitig strecken und wieder beugen, Bewegung geradlinig in Richtung Decke ausführen, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Arme gestreckt bzw. etwas gebeugt, Hantel senkrecht über der Schulter, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Satz

2 Frontheben beidarmig Kurzhantel Stand



0047

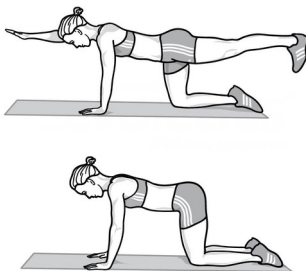
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arm am Rumpf bzw. in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

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. 20-30 pro Satz

3 Arm und Beinheben Bankstellung



0272

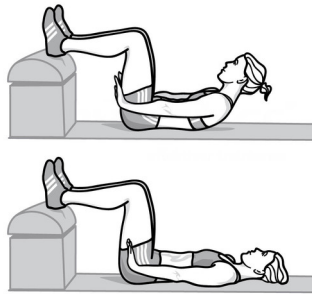
Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, physiolog. WS-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition über Kreuz jeweils ein Arm nach vorn und ein Bein nach hinten max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 3-5
Wdh. 15-25 pro Seite

4 Crunch gerade FüÙe abgelegt



0309

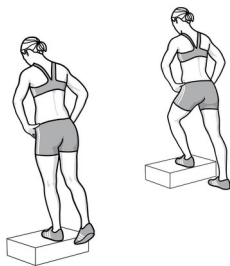
Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, FüÙe parallel zueinander, Beine auf einem Lagerungsblock/Würfel o.ä., Wirbelsäule gerade (mgst. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Unterschenkel in den Block o.ä. in Richtung Boden drücken, 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. 15-20 pro Satz

5 Absteiger rückwärts



0820

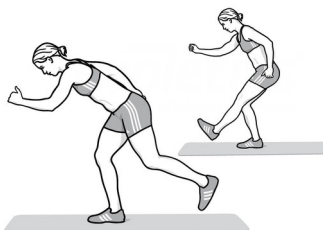
Ausgangsposition Stand auf Erhöhung, Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Einbeinstand (Spielbein ohne Bodenkontakt), Oberkörper aufrecht, Arme gebeugt, Hände in die Seiten gestützt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen, das Standbein beugen, das andere Bein nach hinten unten in Richtung Boden führen, Fuß aufsetzen, Belastung übernehmen und Bewegung abbremsen, Hüftgelenk strecken, Rumpf aufrichten, Beinachse ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Standbein gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt, Fuß des Spielbeines berührt den Boden, optional Körperschwerpunkt auf das hintere Bein verlagern und den Rumpf aufrichten

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite

6 Kniebeuge einbeinig mit Beinschwingen und Tip Einbeinstand



1395

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, im Wechsel das Standbein beugen, das Spielbein nach vorn bzw. hinten führen und mit Ferse bzw. Fußspitze kurz den Boden berühren, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standbein deutlich gebeugt, Spielbein wechselweise nach vorn bzw. nach hinten geführt, Ferse bzw. Fußspitze jeweils mit minimalen Bodenkontakt, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Seite