

## 1 Krokodil



9643

**Ausgangsposition** Gestartet wird in einer tiefen Liegestützposition, mit angewinkelten und leicht versetzten Armen. Die rechte Hand berührt den Boden zunächst etwas weiter vorne als die linke Hand. Das linke Bein ist gestreckt und das rechte so angewinkelt, dass es vor bzw. neben dem rechten Ellenbogen ist. Die Hüftposition ist dabei tief und der Oberkörper etwa parallel zum Boden. Nun bewegen sich immer ein gegenüberliegender Arm und ein Bein gleichzeitig vorwärts. Am Ende der Bewegung sollte nun die linke Hand vorne und die rechte hinten, sowie das rechte Bein gestreckt und das linke Bein angewinkelt sein. Während der gesamten Übungsausführung bleibt der Oberkörper flach über dem Boden. Diese Bewegung fordert eine gute Körperspannung und hilft bei der Kraftentwicklung und Kraftausdauer im Schultergürtelbereich.

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Dauer 30-90 sec

## 2 Ente



9642

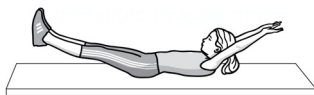
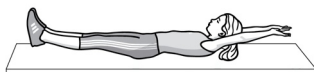
**Ausgangsposition** Für diese Übung setzt man sich in eine tiefe Hocke, die während der Übungsausführung stets beibehalten wird. Nun werden abwechselnd die Füße voreinander gesetzt. Falls dies von der Beweglichkeit nicht möglich ist, dürfen die Füße auch in einer leicht seitlichen Bewegung nach vorne gesetzt werden. Der Entengang hat große Vorteile für die gesamte Beweglichkeit des Unterkörpers, insbesondere die Verbesserung der Flexibilität und der Stabilisierung der Hüfte werden geschult. Die Übung kann zum Kraftaufbau aber auch zum Aufwärmen verwendet werden.

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Dauer 30-90 sec

## 3 Schiffchen (Klappmesser)



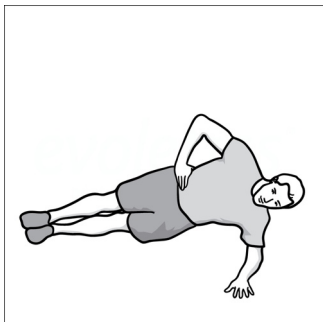
9570

**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20

4 Seitstütz

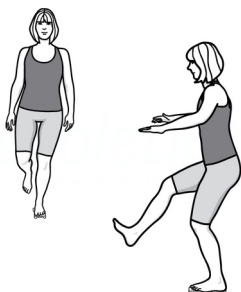


9518

Ausgangsposition Halteübung

Sätze 3-5  
 Dauer 30-90 sec

5 Einbeinstand auf Mini-Stabilitätstrainer mit Hüftstreckung und -beugung



8063

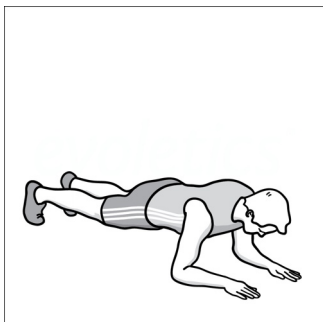
Ausgangsposition Einbeinstand mittig auf Mini-Stabilitätstrainer, Knie auf Standbeinseite leicht beugen (10-15°) - Spielbein locker hängen lassen, Rumpf aufrecht, Wahlweise stützen die Hände seitlich am Becken

Bewegungsablauf Hüftextension: Spielbein wird mit leicht gebeugtem Knie nach hinten geführt, Hüftflexion: Spielbein wird mit leichter Hüft- und Kniebeugung nach vorne bewegt

Kontraindikation Nach Supinationstrauma erst in späten Rehabilitationsphasen trainieren

Sätze 3-5  
 Wdh. 10-15 pro Seite

6 Frontstütz - beidbeinig



9519

Ausgangsposition Halteübung

Sätze 3-5  
 Dauer 30-90 sec