

Kraft

Ausfallschritt mit Rutschunterlage



Kleiner Ausfallschritt, Hände locker seitlich ins Becken stemmen, hinteren Fuß auf glatte, rutschige Fläche setzen (Handtuch auf Holzboden o.ä.) In den tiefen Ausfallschritt kommen, indem der hintere Fuß sich über den Boden nach hinten schiebt. Dort kurz verharren, dann Fuß wieder über den Boden nach vorne in Ausgangsposition ziehen. Zur Steigerung der Übung in jede Hand ein Gewicht nehmen, Arme dabei locker neben dem Körper herabhängen lassen.



Wiederholungen	15 (pro Bein)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Vierfüßlerstand, ein Bein ausstrecken



Im Vierfüßlerstand, die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden, Knie stehen unter den Hüften. Blick ist zum Boden gerichtet. Linkes Bein nach hinten strecken. Dabei sollte das Bein eine Linie mit dem Rumpf bilden. Es handelt sich um eine dynamische Übung, d.h. auf Streckung folgt direkt wieder Beugung. Wichtig: das Bein wird zwischendurch nicht abgesetzt. Oberkörper parallel zum Boden halten und nicht verdrehen. Ein Hohlkreuz sollte vermieden werden. Nach den entsprechenden Vorgaben die Seite wechseln.



Wiederholungen	15 (pro Bein)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Beidbeiniges Wadenheben



Sich mit den Zehenspitzen beider Füße sowie Fußballen auf einen Stepper oder eine Treppenstufe stellen. Beine stehen schulterbreit auseinander. Ferse muss über den hinteren Rand der Stufe herausragen. Wie weit der hintere Fuß herausragt ist variabel, bei Gleichgewichtsproblemen hilft es natürlich „mehr Fuß“ auf der Stufe zu haben. Während der ganzen Übung sollte man aufrecht stehen und auch die Beine durchgedrückt halten. Nun mit den Fersen soweit wie möglich runter gehen und sich dann mit den Fußballen/Zehenspitzen möglichst weit nach oben drücken, dann dort die Spannung kurz halten. Je langsamer die Übung ausgeführt wird, desto größer ist die Belastung.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Bein Schere



Sitz auf dem Boden mit nach vorne gestreckten Beinen. Arme hinter dem Körper abstützen. Der Oberkörper ist leicht nach hinten geneigt. Dann die gestreckten Beine anheben und abwechselnd ein Bein über das andere Bein führen. Beide Beine sollten während der Übungsausführung in der Luft sein.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Crunches, Beine seitlich abgelegt



In RL die Beine angewinkelt und zur rechten Seite abgelegt. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf; die Ellbogen zeigen zur Seite. Kopfposition neutral und Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern werden angehoben. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Während dieser Bewegung ausatmen, bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.



Wiederholungen	15 (pro Seite)								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Powerstütz



In die Liegestützposition begeben und einen Liegestützausführen, nach dem Hochdrücken den linken Arm anheben und in den rechten Seitstütz drehen. Position halten, dabei wird der linke Arm zur Decke gestreckt. Anschließend wieder in die Liegestützposition gehen und einen Liegestütz erneut ausführen. Nachdem hochdrücken nun auf die linke Seite drehen und den rechten Arm strecken.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Oberkörperrotation in BL



In BL, die Stirn auf der Matte und die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt. Ellbogen angewinkelt und nach außen zeigend. Beine gestreckt und die Füße auf den Zehenspitzen aufgestellt. Bei der Durchführung wird der Oberkörper angehoben und nach rechts gedreht. Nach den vorgegebenen Wiederholungen die Seite wechseln.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								

Rückenkräftigung im Schneidersitz



Schneidersitz, Arme seitlich in die Höhe strecken und mit Kraft – imaginärem Widerstand – nach unten ziehen bis die Oberarme sich auf Schulterhöhe befinden.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30 Sek.								