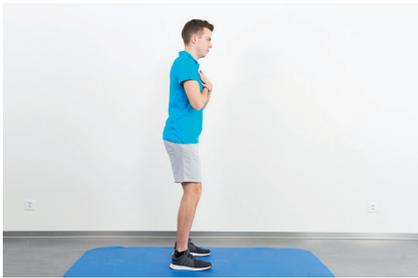


Beine – Rückkehr zum Sport



Squat (Kniebeugen)

- Hüftbreiter Stand
- Gesäss nach hinten schieben
- Oberkörper vorlage
- Kniespitzen müssen hinter den Zehen bleiben
- Rücken gerade

Serien:

Wiederholungen:



Einbeiniger Squat im Ausfallschritt

- Mit dem Ball den Boden leicht berühren, anschliessend aufrichten
- Das Knie bleibt hinter den Zehenspitzen (mit oder ohne Ball ausführbar)

Serien:

Wiederholungen:



Bridging

- In Rückenlage den Bauch leicht anspannen
- Ein Bein angewinkelt aufstellen, das andere anwinkeln und in der Luft halten
- Becken heben und senken
- Steigerung: Arme als Erschwerung auf der Brust überkreuzen

Serien:

Wiederholungen:

Becken seitwärts heben/senken

Oberes Bein abspreizen



Seitstütz

- In Seitenlage auf den Unterarm stützen und Becken heben. Beine bleiben gestreckt. Schulter immer vom Ohr wegdrücken

Serien:

Wiederholungen:



Step up

- Auf eine Stufe steigen, Gewicht auf das rechte Bein verlagern und das linke Bein hochziehen.
- Danach berühren die Zehen hinten unten leicht den Fussboden.
- Anschliessend wieder hochdrücken

Serien:

Wiederholungen:

Nach jeder Serie das Bein wechseln



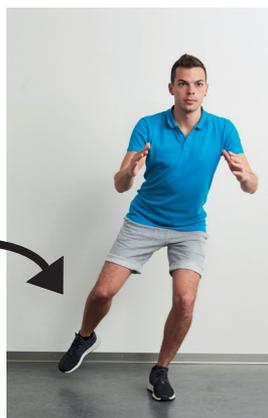
Step up Steigerung

- Oben auf die Zehenspitzen gehen

Serien:

Wiederholungen:

Nach jeder Serie das Bein wechseln



Sprünge

- Seitwärts kleine Sprünge stabilisieren
- Die Sprünge links-rechts weich auffangen, ohne dass das Knie nach innen fällt
- Der Rumpf bleibt stabil
- Der Rücken bleibt gerade
- Steigerung: mit geschlossenen Augen üben

Serien:

Wiederholungen: