



Ausgangsposition



Übung a)



Ausgangsposition



Übung b)

Übung 1 a/b

Kniebeuge im Ausfallschritt.
Arm Vari a) gr. V zu kl. V. Arm
Vari b) Ellbogen und
Schulterblätter nach hinten
unten ziehen

Belastungsparameter:

.....



Übung 2

Rumpfstabilisation bauchwärts.
Blasenklemme = wie Harnfluss
abklemmen. Wirbelsäule lang
ziehen und ganzer Rumpf
halten.

Belastungsparameter:

.....



Übung a)



Übung b)

Übung 3

Rumpfstabilisation seitwärts.
a) Beckenanheben u. halten,
anschliessend Bein seitwärts
anheben.
b) In Liegeposition untere Bein
gestreckt anheben u.
Belastungsparameter:

.....



Übung 4

Rumpfstabilisation rückwärts.
Beckenanheben u. halten,
anschliessend Bein
abwechslungsweise
ausstrecken

Belastungsparameter:

.....



Variante a)



Variante b)

Übung 5

a) Bauchkräftigung, Schulter u.
Arm Richtung Knie anheben u.
senken.

b) einbeinige Klappmesser,
Schulter-Arm zu angehobenes
Bein u. senken.

Belastungsparameter:

.....