

1 Hüftrotation Einbeinstand



1389

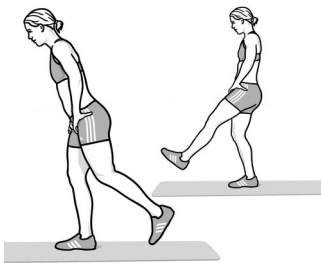
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, nach außen abgespreizt und im Hüftgelenk außenrotiert, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein von außen nach innen führen und dabei beugen, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein adduziert, nach vorn geführt und in Hüft- und Kniegelenk gebeugt

Sätze 1
Wdh. 10 pro Seite

2 Einbeinstand mit Beinschwingen



1390

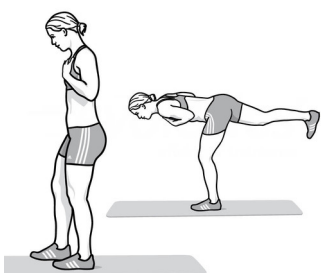
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, im Wechsel Spielbein nach vorn bzw. nach hinten führen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt

Sätze 1
Wdh. 10 pro Seite

3 Standwaage



1419

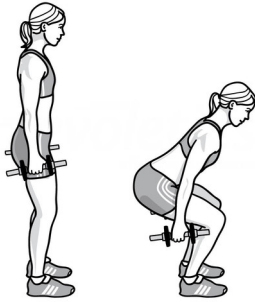
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, das andere Bein leicht gebeugt und ohne Bodenkontakt, Arme angewinkelt, Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen zeigen mglst. nach außen, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, das andere Bein nach hinten oben führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Standwaage, Spielbein wenn mgl. gestreckt und nach hinten oben geführt, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 1
Wdh. 10 pro Seite

4 Kniebeuge beidbeinig - Kurzhantel



0137

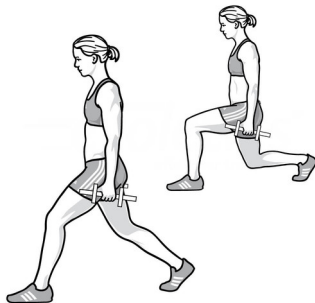
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Hände halten jeweils eine Kurzhantel, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper etwas nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Beine gebeugt, Oberschenkel parallel zum Boden, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

Sätze 3
 Wdh. 20

5 Kniebeuge Schrittstellung - Kurzhantel



0156

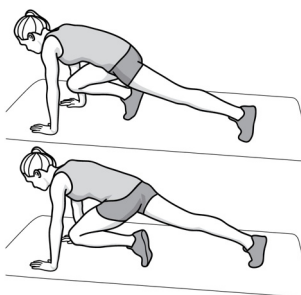
Ausgangsposition Beine im Ausfallschritt, Kniegelenke etwas gebeugt, hintere Ferse ohne Kontakt, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Rumpf/Rücken stabilisieren, gleichzeitig beide Beine beugen und wieder strecken, die Belastung gleichmäßig auf beide Beine verteilen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Oberkörper aufrecht

Sätze 2
 Wdh. 15 pro Seite

6 Bergsteiger



8564

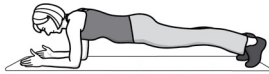
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

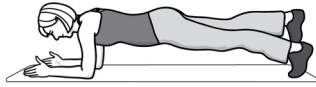
Dauer 60 sec
 Sätze 2

7 Unterarmstütz Beine abwechselnd heben



8030

Ausgangsposition Füße hüftbreit auf den Fußspitzen aufstellen, Unterarme auf Matte stützen - Ellenbogen 90° beugen und senkrecht unter den Schultern positionieren, Handrücken zeigen nach außen - Daumen nach oben, Rumpf gerade, Beine strecken, Becken in neutraler Stellung stabilisieren, Gesäßmuskulatur anspannen, Aktive Lordosekontrolle



Bewegungsablauf Die Beine werden alternierend leicht vom Boden abgehoben (reine Hüftstreckung!)

Kontraindikation Vorsicht bei vorderem Kreuzschmerz, Leistenschmerzen, Hyperaktivität des M. iliopsoas und M. rectus femoris

Sätze 3
Dauer 45 sec

8 Seitstütz (kurzer Hebel) Becken und Bein Abduktion



0369

Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Kniegelenk des unteren Beines gebeugt, Hüftgelenk gestreckt, oberes Bein gestreckt, Fuß am Boden, Blick nach vorn gerichtet



Bewegungsablauf Spannung aufbauen, gleichzeitig Becken und oberes Bein anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition oberes Bein und Becken in Richtung Decke angehoben, Fuß parallel zum Boden

Sätze 2
Wdh. 15 pro Seite

9 Bein strecken Bankstellung



0271

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 ein Bein vom Boden lösen, nach hinten strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition aktives Bein nach dorsal (hinten) max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2
Wdh. 20 pro Seite

10 Dehnung Gesäß (Gluteen)



1318

Ausgangsposition Sitz, ein Bein gestreckt und das andere Bein über das gestreckte Bein in Kniehöhe kreuzen und abstellen. Oberkörper dreht zum gekreuzten Bein und wird mit dem Arm seitgleich dem gestrecktem Bein angezogen.

Bewegungsablauf Brust aufrichten, Stolze Brust

Sätze 1
Dauer 60 sec
Wdh. 1 pro Seite

11 Dehnung Oberschenkel Rückseite - Wade einseitig Schrittstellung



2560

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition LWS in (Hyper-) Lordose, Oberkörper deutlich nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 1
Dauer 60 sec
Wdh. 1 pro Seite

12 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Bauchlage



1129

Ausgangsposition Bauchlage, Kniegelenk des zu dehnenden Beins gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und evt. etwas vom Boden lösen, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur



Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

Dauer 60 sec
Wdh. 1 pro Seite