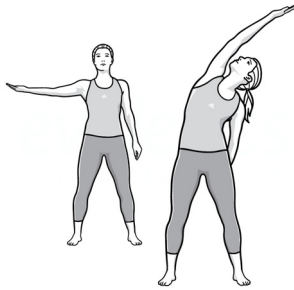


1 Seitneigung Rumpf - Stand



7174

Ausgangsposition -Schulterbreiter Stand -ein Arm parallel zum Boden abgespreizt (90°)
-Brust stolz, Schulterblätter nach hinten unten

Bewegungsablauf -abgespreizten Arm seitwärts nach oben führen, gleichzeitig
gesamten Körper zur seite neigen - Hüfte bleibt Stabil ! -Blick bleibt nach vorn gerichtet

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 2
Wdh. 15 pro Seite

2 Schussbewegung Einbeinstand



1401

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

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit
halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein nach vorn bewegen, Oberkörper aufrichten,
dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt, Oberkörper aufgerichtet

Sätze 2
Wdh. 15

3 Hüftrotation Einbeinstand



1400

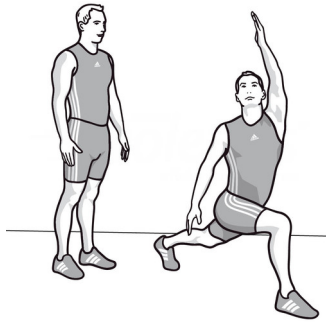
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt,
nach außen hinten geführt und im Hüftgelenk außenrotiert, Oberkörper etwas
vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit
halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein von außen hinten nach innen vorn 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 2
Wdh. 10

4 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(geschlossen) -Arm (einseitig) über Kopf



3117

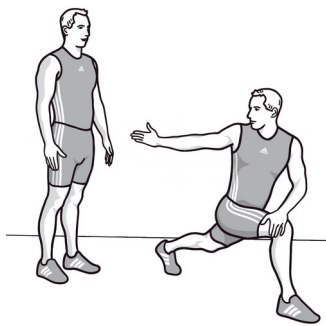
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach vorn innen führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm nach vorn innen geführt (Übergreifen)

Sätze 2
 Wdh. 10

5 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf-Arm 90° Abduziert (einseitig)



3116

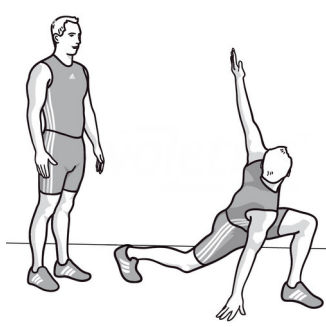
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt das Kniegelenk, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Sätze 2
 Wdh. 10

6 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(offen) -Arm (einseitig) über Kopf



3118

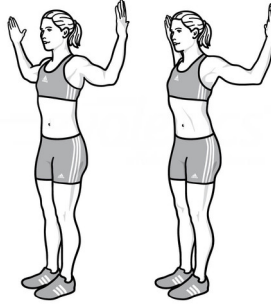
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

Endposition Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt den Fuß, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

Sätze 2
 Wdh. 10

7 Dehnung (stat.) - Brustmuskulatur (Pect.major) beidseits - Stand



2565

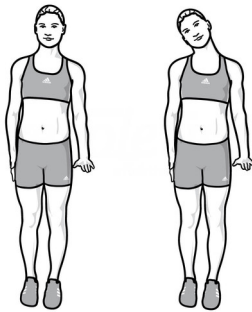
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme auf Schulterhöhe angehoben, Ellenbogen 90° gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Arme auf Schulterhöhe nach außen hinten führen und halten, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Arme auf Schulterhöhe nach außen hinten geführt

Dauer 30 sec

8 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand



2566

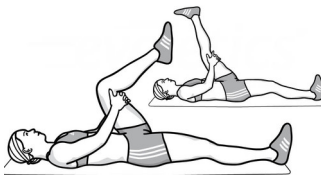
Ausgangsposition Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

Endposition Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

Dauer 30 sec

9 Dehnung Oberschenkel Rückseite Rückenlage



1155

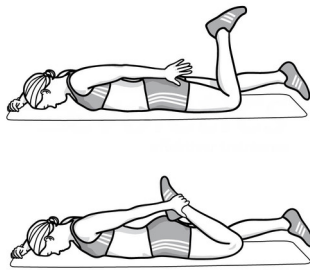
Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände fixieren das gebeugte Bein unterhalb der Kniekehle, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite wenn mgl.strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

Dauer 30 sec

10 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Bauchlage



1129

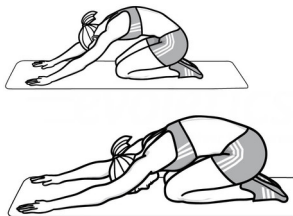
Ausgangsposition Bauchlage, Kniegelenk des zu dehnenden Beins gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen, Becken aufgerichtet

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 30 sec

11 Mobilisation Wirbelsäule-Kniend



5505

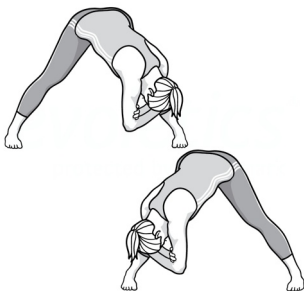
Ausgangsposition auf Matte knien, Arme sind gestreckt und Hände auf Boden, Po auf Fersen drücken (so weit es geht) und Brustbein richtung Knie senken

Bewegungsablauf 5 sek. hinten auf Ferse bleiben gleichzeitig 5 sek, Brustbein unten halten, danach anheben unter erneut senken

Endposition - wie vorgegeben

Dauer 30 sec

12 Oberkörperpendeln in der Grätsche



7179

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Wirbel für Wirbel nach unten abrollen, Unten nach links und rechts pendeln, Wirbel für Wirbel aufröllen und oben die Schulter zurücksetzen. Das ganze wiederholen

Endposition - wie vorgegeben

Wdh. 5