



INJOY Crimmitschau, 08451 Crimmitschau - Carl-Spengler-Straße 1 | +49 3762 766566 | www.injoy-crimmitschau.de



City Sport, 08451 Crimmitschau - Schulstraße 7 | +49 3762 705002 | www.citysport-crimmitschau.de



Fitnesspark Schmölln, 04626 Schmölln - Finkenweg 7 | +49 34491 80450 | www.fitnesspark-schmoelln.de

1 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 pro Seite

2 Hand-/ Beincoordination Einbeinstand



1397

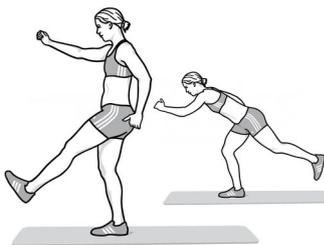
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Fuß berührt Tennisball o.ä., spielbeinseitiger Arm in Richtung Decke geführt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, Spielbein nach hinten führen, Hand zum ersten Tennisball führen, dann wieder aufrichten, Spielbein nach vorn bewegen, Fuß zum Ball führen, dann wieder zurück und zum nächsten Ball (usw.), Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standwaage, Spielbein nach hinten geschoben, spielbeinseitiger Arm in Richtung Boden geführt, Fingerspitzen berühren den Ball, Blick zum Boden gerichtet

Sätze 2
 Wdh. 15 pro Seite

3 Kniebeuge einbeinig mit Beinschwingen Einbeinstand



1393

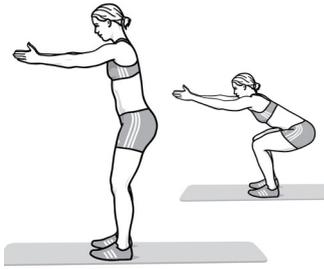
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein deutlich gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Blick nach vorn unten gerichtet

Bewegungsablauf Spielbein nach vorn bewegen, gleichzeitig Standbein strecken und Rumpf aufrichten, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein nach vorn geführt, Oberkörper aufgerichtet, Blick nach vorn gerichtet

Sätze 2
 Wdh. 15 pro Seite

4 Kniebeuge - beidbeinig



5819

Ausgangsposition Hüftbreiter Stand, Arme gestreckt in Vorhalte, Stolze Brust, Schultern nach hinten unten ziehen

Bewegungsablauf tiefe Beuge, Gesäß weit nach hinten unten schieben, Knie schiebt nicht über die Füße, Arme gestreckt in Vorhalte halten, Rücken gerade

Sätze 2
Wdh. 15 pro Satz

5 seitlicher Ausfallschritt



1205

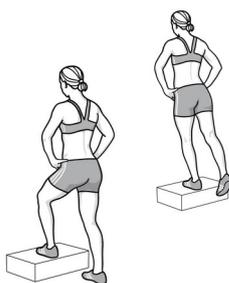
Ausgangsposition Grätschstand, Füße parallel zueinander, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, wechselseitig ein Bein beugen, gleichzeitig Rumpf/Körperschwerpunkt über das gebeugte Bein verlagern, das andere Bein bleibt gestreckt, Achtung: Beinachse kontrollieren, ggf. korrigieren

Endposition wechselseitig ein Bein deutlich gebeugt, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein

Sätze 2
Wdh. 15 pro Seite

6 Aufsteiger vorwärts



0807

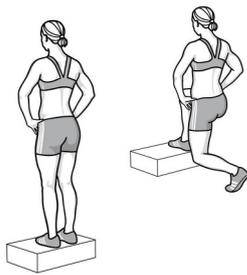
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Fuß des aktiven Beines bereits auf dem Übungsgerät, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Erhöhung (Step etc.) vor dem Körper

Bewegungsablauf Fuß nach vorn oben auf das Übungsgerät stellen, Körperschwerpunkt in Richtung aufgesetztes Bein verlagern, gleichzeitig das andere Bein vom Boden lösen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand auf der Erhöhung, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt und ggf. nach vorn oben angehoben, Oberkörper aufrecht

Sätze 1
Wdh. 15 pro Seite

7 Ausfallschritt rückwärts (erhöht)



0906

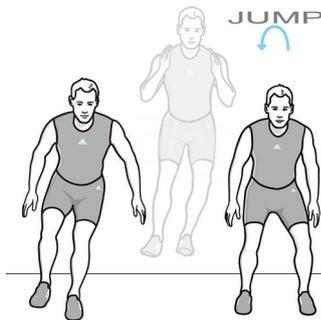
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Stand auf Erhöhung, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge nach hinten ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

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

Sätze 1
 Wdh. 15 pro Seite

8 Sprung seitwärts - beidbeinig auf Links



4810

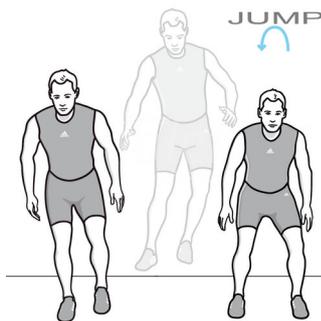
Ausgangsposition -beide Füße fest auf Boden -beide Beine leicht gebeugt

Bewegungsablauf -seitlicher sprung nach links

Endposition - nur linker Fuß fest auf Boden - 1 Sekunde auf linkem Bein stehen bleiben - danach wiederholen

Sätze 1
 Wdh. 15 pro Satz

9 Sprungseitwärts- beidbeinig auf Rechts



4809

Ausgangsposition -beide Füße fest auf Boden -beide Beine leicht gebeugt

Bewegungsablauf - seitlicher Sprung nach rechts

Endposition - nur rechter Fuß fest auf Boden - 1 Sekunde auf rechtem Bein stehen bleiben - danach wiederholen

Sätze 1
 Wdh. 15 pro Satz