

# 1) SEITSTÜTZ



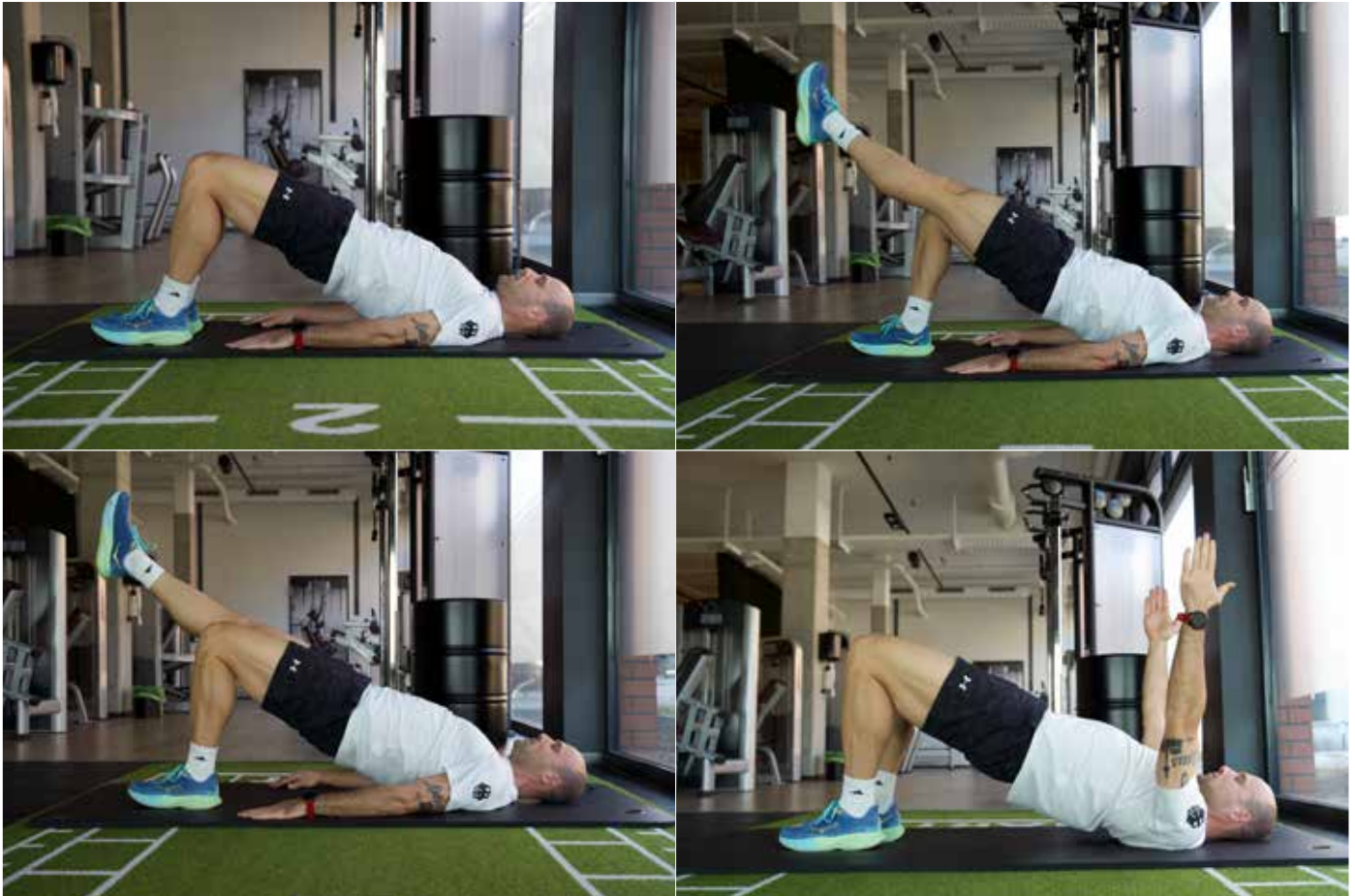
## **SEITSTÜTZ • 10x pro Seite ausführen**

Der Körper ist von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, der Ellenbogen ist direkt unter der Schulter, die Beckenknochen sind parallel übereinander, kein Hohlkreuz oder Rundrücken, Bauch und Gesäß sind durchgehend angespannt.

Für Fortgeschrittene: mit dem oberen, ausgestreckten Arm den Boden vor dem Körper berühren, dabei gleichzeitig das obere Bein gestreckt anheben und nicht in der Hüfte verdrehen.

In die Ausgangsposition zurückkommen.

## 2) BRIDGE/ BRÜCKE/ BECKENLIFT



### **BRIDGE / BRÜCKE / BECKENLIFT • 20s pro Bein**

Rückenlage, Beine hüftbreit anstellen, Bauch anspannen, die Arme können seitlich neben dem Körper mit den Handflächen nach unten auf dem Boden liegend.

Das gibt mehr Stabilität. Wer kann, streckt die Arme parallel nach oben.

Becken anheben, sodass der Körper eine gerade Linie bildet, kein Hohlkreuz oder Rundrücken, Schultern bleiben auf dem Boden, ein Bein ausstrecken, Oberschenkel sind dabei parallel nebeneinander, 20s halten, absetzen, durchatmen, Bein wechseln .

Die Übung genauso durchführen.

# 3) STANDWAAGE



## **STANDWAAGE • 5x pro Bein**

Gerader, aufrechter Stand, Bauch anspannen, linkes Bein anheben und zur Brust ziehen, sodass der Kniewinkel 90 Grad beträgt.

Arme seitlich ausstrecken für mehr Balance.

Das linke Bein langsam nach hinten ausstrecken.

Dabei den Oberkörper mit geradem Rücken Richtung Boden bewegen und in die Standwaage kommen.

### **Ganz wichtig:**

Die Hüfte muss parallel sein, der Bauch hält durchgehend die Spannung und stabilisiert somit den Rücken.

Das hintere Bein ist gestreckt, kein Hohlkreuz oder Rundrücken.

# 4) AUSFALLSCHRITTE VORWÄRTS



## **AUSFALLSCHRITT VORWÄRTS • 8x pro Bein**

Gerader, aufrechter Stand, die Hände seitlich neben den Ohren halten und Spannung im oberen Rücken aufbauen.

Dafür die Schulterblätter in der Mitte zusammenziehen, Bauch aktiv anspannen, kein Hohlkreuz oder Rundrücken.

Einen großen Schritt nach vorne machen, sodass der Kniewinkel ca. 90 Grad beträgt, aber auch nur soweit, dass der Oberkörper aufrecht gehalten werden kann, das Becken gerade ist und nicht seitlich oder nach hinten wegkippt.

Die Knie sind stabil und stehen in einer Linie über den Fußgelenken.

Das Knie des hinteren Beines ist in der Luft über dem Boden und berührt diesen nicht.

Danach aus dem Ausfallschritt explosiv nach vorne in Ausgangsposition kommen, wobei vordere Bein durch Muskelkraft arbeitet und nicht das hintere Bein.

durch abstützen die Arbeit übernimmt. Paralleler Stand mit immer noch gehaltener Bauchspannung und dann mit dem anderen Bein die selbe Übung ausführen.

## 5) LIEGESTÜTZPOSITION ZU UNTERARMSTÜTZ



### LIEGESTÜTZPOSITION ZU UNTERARMSTÜTZ • 8x pro Seite

Gestartet wird im Unterarmstütz, der Unterarm zeigt nach vorne und ist auf dem Boden aufgelegt (als ob ein Lenker festgehalten wird), Bauch und Gesäß sind angespannt, kein Hohlkreuz oder Rundrücken, die Ellenbogen sind unter den Schultern aufgestellt, die Füße sind nah beieinander, der Körper bildet eine gerade Linie, die rechte Hand wird auf den Boden unterhalb der Schulter aufgestellt und drückt den Körper nach oben Richtung Liegestützposition, der linke Arm folgt.

Dabei unbedingt drauf achten, dass das Becken nicht verdreht wird und beide Hüftknochen immer parallel zum Boden zeigen.

Der rechte Arm wird als erstes wieder gebeugt und mit dem Unterarm auf die Matte aufgelegt, danach der linke und die Ausgangsposition wird wieder eingenommen.

**Dieser gesamte Ablauf wird als eine Wiederholung mit dem rechten Arm gezählt.**

Nach acht Wiederholungen wird jeweils mit dem linken Arm begonnen.