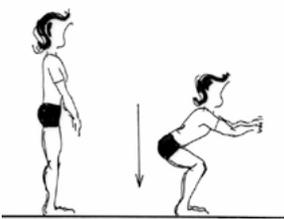
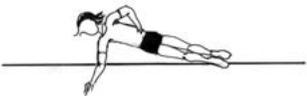
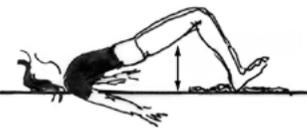
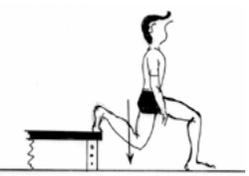


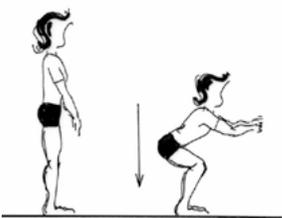
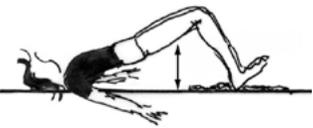
Kräftigen

Beispiele Kombination

<p>Waden/Füsse Pinguin</p> <p>Aufrechter Stand, Knie gestreckt, Fersen zusammen und Füsse in «V»-Stellung. Mit leicht abgehobenen Fersen rechter und linker Vorfuss abwechselungsweise anheben und senken.</p>  <p>16 x</p>	<p>Oberschenkel vorne Skihocke</p> <p>Aus dem aufrechten Stand auf einen imaginären Stuhl absitzen und wieder aufstehen. Gewicht nach hinten verlagern und Rücken gerade halten. Ganzer Fuss bleibt in Bodenkontakt.</p>  <p>16 x</p>	<p>Brust/Arme Liegestütz</p> <p>Stützt vorlings auf den Händen. Der Körper bildet während der gesamten Bewegung eine Linie (gerader Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Beine gestreckt). Die Schulterblätter beim Senken so breit wie möglich halten (das Gleiten der Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule so gut wie möglich vermeiden). Blick ist vor die Hände gerichtet.</p>  <p>8 x</p>	<p>Rumpf hinten Rückeneinroller</p> <p>Im Fersensitz den Oberkörper eingerollt (runder Rücken). Den Oberkörper von unten langsam und kontrolliert aufrollen und den Kniewinkel dabei gleichmässig vergrössern. Den Oberkörper am Ende der Bewegung lang machen und anschliessend wieder einrollen. Arme sind vor der Brust verschränkt.</p>  <p>8 x</p>	<p>Oberschenkel innen/aussen Beinheber</p> <p>In Seitenlage mit gestreckten Beinen: anspannen der Beine, gleichzeitig anheben und bis knapp über den Boden senken. Der Körper bleibt in einer Linie (keine «Bananenhaltung»!) und verschiebt sich nicht zur Seite. Stabilisation des Körpers erfolgt durch leichte Rumpfspannung.</p>  <p>16 x</p>	<p>Rumpf global Brett seitwärts</p> <p>«Brett seitwärts»/Seitstütz auf dem Unterarm, die Beine sind gestreckt, der Körper bildet eine Linie. Stabiles Becken (die Hüftknochen sind übereinander und nach vorne ausgerichtet). Die Position halten.</p>  <p>20–30 Sek. halten</p> <p><i>Seitenwechsel Beinheber/Brett seitwärts, dann in Rückenlage.</i></p>
<p>Oberschenkel hinten/Gesäss Beckenheber</p> <p>In Rückenlage, Beine zusammen und Waden/Füsse auf einem Gymnastikball legen: Das Becken langsam heben und senken. Nur soweit heben, dass Körper von der Schulter bis zu den Füssen eine Linie bildet.</p>  <p>16 x</p>	<p>Rumpf vorne Rumpfbeugen</p> <p>Rückenlage, Beine hüftbreit und angewinkelt, Hände hinter dem Kopf verschränkt. Langsame und regelmässige Rumpfbeugen ausführen – halb nach oben rollen und wieder ganz nach unten abrollen. Die Füsse bleiben am Boden.</p>  <p>16 x</p> <p><i>Aufrollen und in den 4-Füssler.</i></p>	<p>Rumpf hinten Tisch</p> <p>Vierfüssler-Position. Gerader, langer Rücken, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und leichte Bauchspannung. Arm und Bein übers Kreuz anheben, strecken und zurück in die Ausgangsposition senken.</p>  <p>8 x jede Seite</p>	<p>Oberschenkel vorne Telemark</p> <p>Der hintere Fuss ist auf einem Kastendeckel abgestellt, der Oberkörper wird aufrecht gehalten. In dieser Position Kniebeugen in Telemarkstellung ausführen. Das Knie soweit wie möglich nach unten führen (kein Bodenkontakt). Für ein besseres Gleichgewicht Arme zur Seite ausstrecken.</p>  <p>8 x jede Seite</p>	<p>Schultern/Arme Hände hoch</p> <p>Bauchlage, Stirne auf dem Boden und Arme über dem Kopf ausgestreckt: abwechselungsweise ein Arm anheben und senken. Die Schultern bleiben tief (Schulterblätter Richtung «Hosentasche» ziehen).</p>  <p>20–30 Sek. Auf-/Abbewegungen.</p>	<p>Aufstehen und Neustart</p> <p>Bemerkung: Angegebene Wiederholungen können individuell angepasst werden.</p>

Kräftigen

Beispiele Kombination

Waden/Füsse Pinguin	Oberschenkel vorne Skihocke	Brust/Arme Liegestütz	Rumpf hinten Rückeneinroller	Oberschenkel innen/aussen Beinheber	Rumpf global Brett seitwärts
 <p>16 x</p>	 <p>16 x</p>	 <p>8 x</p>	 <p>8 x</p>	 <p>16 x</p>	 <p>20–30 Sek. halten</p> <p><i>Seitenwechsel Beinheber/Brett seitwärts, dann in Rückenlage.</i></p>
Oberschenkel hinten/Gesäss Beckenheber	Rumpf vorne Rumpfbeugen	Rumpf hinten Tisch	Oberschenkel vorne Telemark	Schultern/Arme Hände hoch	Aufstehen und Neustart
 <p>16 x</p>	 <p>16 x</p> <p><i>Aufrollen und in den 4-Füssler.</i></p>	 <p>8 x jede Seite</p>	 <p>8 x jede Seite</p>	 <p>20–30 Sek. Auf-/Abbewegungen.</p>	<p>Bemerkung: Angegebene Wiederholungen können individuell angepasst werden.</p>