|  |
| --- |
| **1** |
|  |
| **Rumpf stabilisieren:**  Liegestützposition halten und mit den Fussspitzen abwechslungsweise auf die linke und rechte Ferse tippen. **Beachten:** Kein Hohlkreuz. Die Hüfte bleibt stabil.  Bauch anspannen! **Ziel:** Rumpfstabilisation |
| **2** |
|  |
| **Hocke an der Wand:**  In der Hocke bleiben. Rücken flach an der Wand. Winkel im Kniegelenk: 90 Grad  **Beachten:** Gleichmässiges Atmen  **Ziel:** Kräftigen Beinmuskulatur |

|  |
| --- |
| **3** |
|  |
| **Rückenheben auf dem Boden:**  Auf dem Bauch liegen und Rücken regelmässig heben und senken. Arme in der Seithalte.  **Beachten:** Mit Kraft und nicht mit Schwung arbeiten. Senken - Kopf und Arme nicht auf dem Boden absetzen.  **Ziel:** Stärkung Rückenmuskulatur (Strecker) |

|  |
| --- |
| **4** |
|  |
| **Treppensteigen auf einer Langbank:**  Auf die Langbank auf- und niedersteigen. Jeweils rechts- links- rechts- links - dann links-rechts etc.  **Beachten:** Regelmässig – ev. Arme auf der Langbank in die Hochhalte führen.  **Ziel:** Stärkung Beinmuskulatur |

|  |
| --- |
| **5** |
|  |
| **Seilspringen auf deiner Sprungmatte**  Auf einer Sprungmatte beidbeinig Seilspringen.  **Beachten:** Pro Matte 1 Person  **Ziel:** Stärkung Beinmuskulatur |

|  |
| --- |
| **6** |
|  |
| **Rumpfbeugen**  Den Oberkörper abheben und die Knie mit den Ellbogen berühren. **Beachten:** Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben.  **Ziel:** Gerade Bauchmuskulatur |

|  |
| --- |
| **7** |
|  |
| **Rumpfstabilisation seitwärts rechts:**  Nimm die Liegestützposition seitwärts auf dem Unterarm ein. Versuch den Körper gerade zu halten.  **Beachten:** Kein Abdrehen der Hüfte. Körper gestreckt halten. **Ziel:** Seitliche Rumpfmuskulatur |

|  |
| --- |
| **8** |
|  |
| **Rumpfstabilisation seitwärts links:**  Nimm die Liegestützposition seitwärts auf dem Unterarm ein. Versuch den Körper gerade zu halten.  **Beachten:** Kein Abdrehen der Hüfte. Körper gestreckt halten. **Ziel:** Seitliche Rumpfmuskulatur |

|  |
| --- |
| **9** |
|  |
| **Rückentraining:**  Nimm den Vier-Füsslerstand ein und strecke nun gleichmässig den rechten Arm und das linke Bein. Dann den linken Arm und das rechte Bein etc. **Beachten:** Regelmässig, langsame Ausführung. Bauch anspannen.  **Ziel:** Stabilisationsübung für den Rücken |

|  |
| --- |
| **10** |
|  |
| **Balancieren:**  Balanciere auf der schmalen Seite der Langbank. Vorwärts und rückwärts.  **Beachten:** Arme in der Seithalte zum Balancieren gebrauchen.  **Ziel:** Gleichgewicht trainieren |