

1 Dehnung Gesäß (Gluteen)

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1318



*keine
Illustration
vorhanden*

Ausgangsposition SZ / SZ (1zünftig)

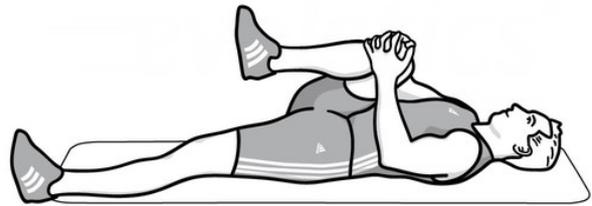
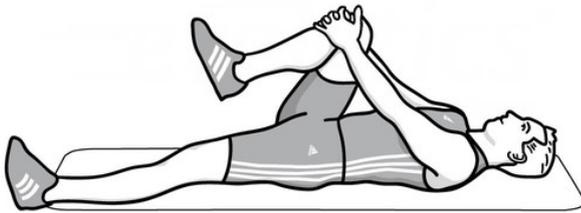
Bewegungsablauf xxxxxx, xxxxxx, xxxxxx

2 Dehnung (stat.) - Gesäß+ Hüftstrecker-Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

48/44



Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

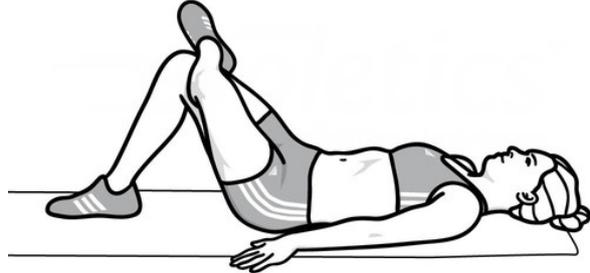
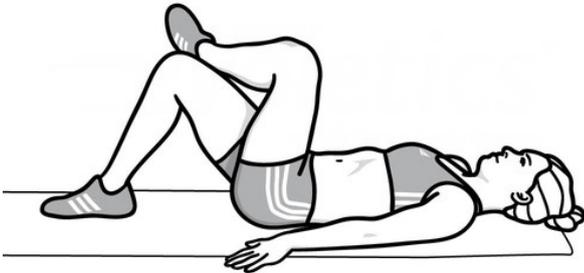
Endposition - wie vorgegeben

3 Dehnung (stat.) - Gesäß/Piriformis

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1083



Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein gebeugt, Ferse auf dem Boden, das zweite Bein angewinkelt, Fuß dicht beim Knie des anderen Beines, Hüfte des aufgestellten Beins mit der seitengleichen Hand am Boden fixiert

Bewegungsablauf Becken aufrichten, LWS in Richtung Boden drücken, das aufgestellte Bein mit Hilfe des anderen Beins nach innen kippen, gleichzeitig das Becken der zu dehnenden Seite in Richtung Boden drücken, Dehnungsreiz: im Bereich der Gesäßmuskulatur

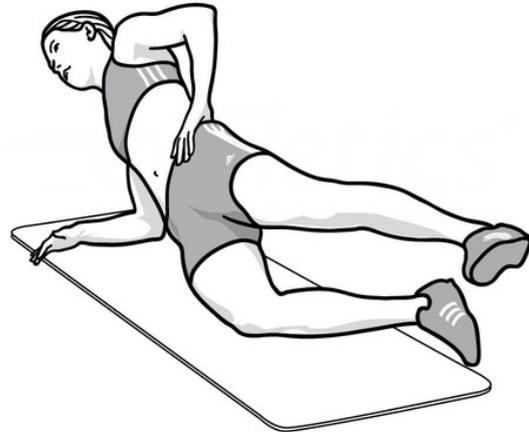
Endposition das aufgestellte Bein nach innen gekippt, beide Beckenseiten weiterhin am Boden, kein Hohlkreuz

4 Seitstütz (kurzer Hebel) Hüfte beugen und strecken

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

0370



Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Kniegelenk des unteren Beines gebeugt, Hüftgelenk gestreckt, oberes Bein gestreckt, Fuß am Boden, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen, Becken anheben und halten, oberes Bein etwas vor und zurück bewegen, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

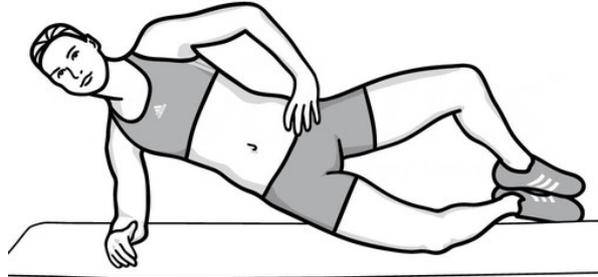
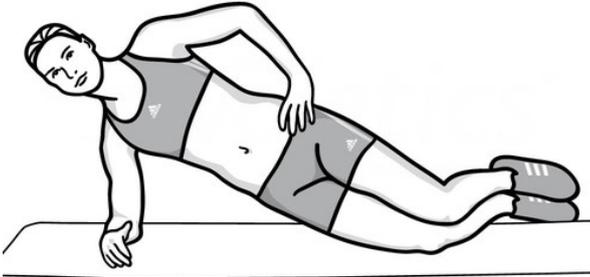
Endposition Becken in Richtung Decke angehoben, oberes Bein wechselweise etwas nach vorn bzw. hinten geführt

5 Außenrotation Hüfte Seitstütz

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1149



Ausgangsposition Stütz seitlinks, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Rumpf, Becken und Oberschenkel vom Boden gelöst, Oberkörper gerade, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Rumpf/Rücken stabilisieren, Knie des oberes Beines in Richtung Decke bewegen und wieder absenken, Ausweichbewegung des oberen Becken nach dorsal vermeiden

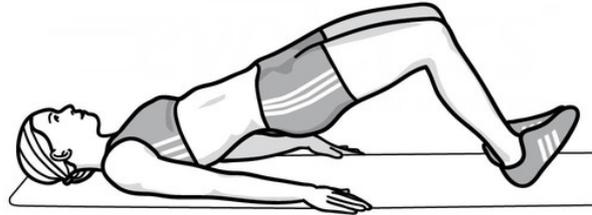
Endposition oberes Bein/Knie in Richtung Decke geführt, Füße weiterhin zusammen

6 Brücke beidbeinig Rückenlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1156



Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Füße in Dorsalextension, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann das Becken wieder absenken

Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

7 Brücke einbeinig Rückenlage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1158

Ausgangsposition Rückenlage, Beine leicht geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, ein Bein/Fuß am Boden, ein Bein angehoben, Füße in Dorsalextension, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken anheben und Rumpf stabilisieren, dann das Becken wieder absenken

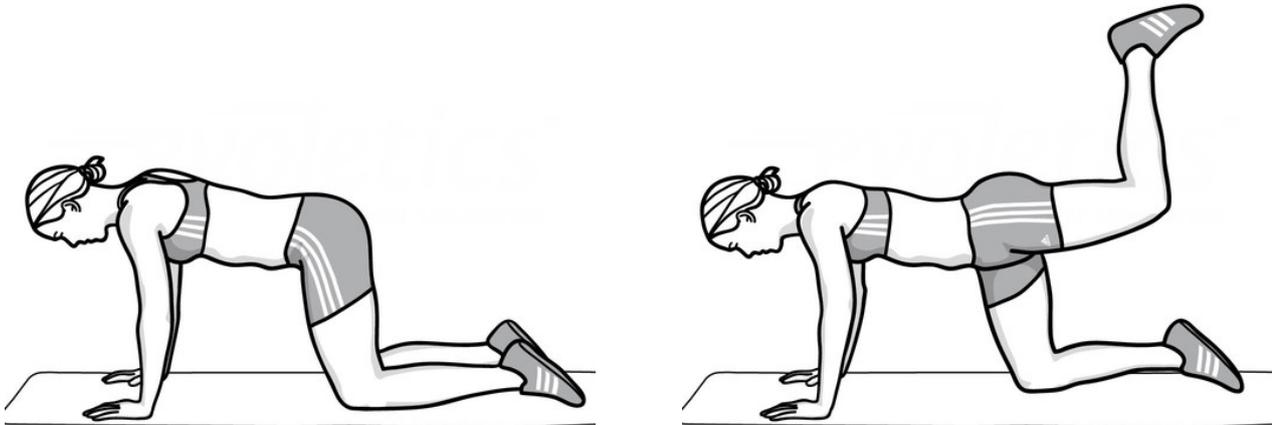
Endposition Becken in Richtung Decke angehoben

8 Hüftstreckung Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1171



Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf ausrichten und stabilisieren, Unterschenkel/Knie vom Boden lösen, das Bein angewinkelt in Richtung Decke führen und wieder absenken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

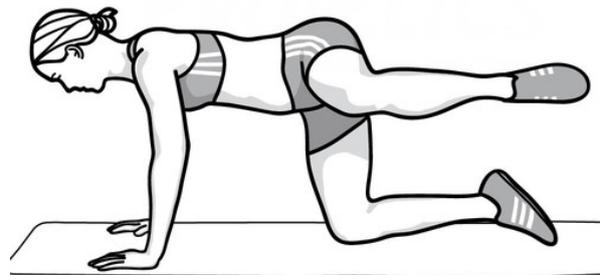
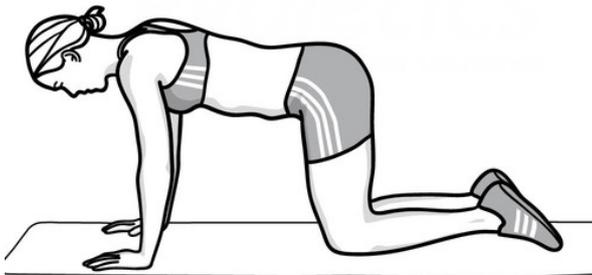
Endposition ein Bein in Richtung Decke angehoben, Kniegelenkwinkel unverändert

9 Hüftrotation Bankstellung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1172



Ausgangsposition Stütz vorlings, Arme gestreckt und Hände max. schulterbreit auseinander, Ellenbogen etwas gebeugt, Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Blick zum Boden gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Rumpf ausrichten und stabilisieren, Unterschenkel/Knie im Wechsel vom Boden lösen, Bein angewinkelt seitlich in Richtung Decke führen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

Endposition ein Bein seitlich in Richtung Decke angehoben, Kniegelenkwinkel unverändert

10 Einbeinstand mit Beinschwingen

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1390

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

Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, im Wechsel Spielbein nach vorn bzw. nach hinten führen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein nach vorn geführt

11 Deadlift beidbeinig Powerblock Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



4001

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

Bewegungsablauf Becken aufrichten, Rücken stabilisieren, Hüft- und Kniegelenke beugen, gleichzeitig den Oberkörper nach vorn neigen und das Becken nach hinten führen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

Endposition Beine gebeugt, Oberkörper nach vorn geneigt

12 Kniebeuge

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



8300

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

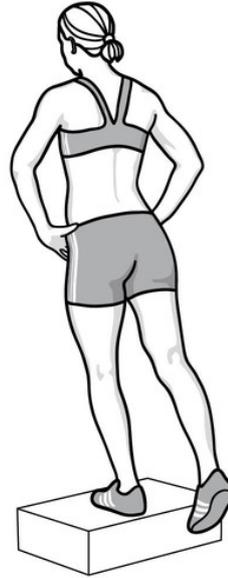
Endposition - wie vorgegeben

13 Aufsteiger vorwärts

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



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

14 Aufsteiger seitwärts

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



0808

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.) neben dem Körper

Bewegungsablauf Fuß seitlich nach oben auf die Stufe stellen, Fußgewölbe aufbauen, Körperschwerpunkt in Richtung aufgesetztes Bein verlagern, Bein strecken, gleichzeitig das andere Bein vom Boden lösen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand auf der Erhöhung, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein in Hüft- und Kniegelenk gestreckt und seitlich herangeführt, Oberkörper aufrecht