

1 Aufsteiger vorwärts

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



0807

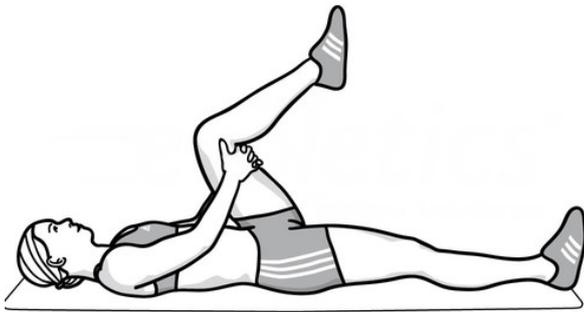
Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, optional Fuß des aktiven Beines bereits auf dem Übungsgerät, Oberkörper aufrecht, Arme dicht am Rumpf, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Erhöhung (Step etc.) vor dem Körper

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

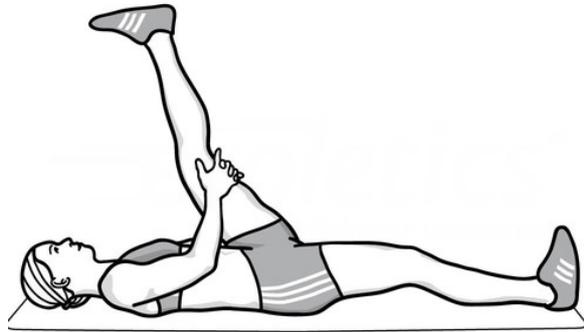
Endposition Einbeinstand auf der Erhöhung, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, Spielbein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt und ggf. nach vorn oben angehoben, Oberkörper aufrecht

2 Dehnung Oberschenkel Rückseite Rückenlage

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1155

Ausgangsposition Rückenlage, ein Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das andere Bein gestreckt auf dem Boden, die Hände fixieren das gebeugte Bein unterhalb der Kniekehle, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite wenn mgl.strecken und in Richtung Kopfende ziehen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

Endposition das zu dehnende Bein soweit möglich gestreckt und in Richtung Kopfende geführt

3 Dehnung Oberschenkelvorderseite Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1207

Ausgangsposition aufrechter Stand, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

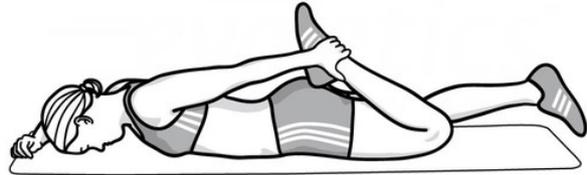
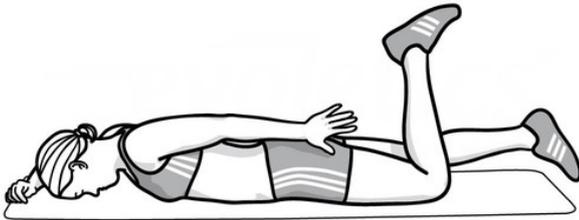
Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

4 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Bauchlage

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 1

1129



Ausgangsposition Bauchlage, Kniegelenk des zu dehnenden Beins gebeugt, seitengleiche Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, alternativ Schlaufe/Handtuch o.ä. benutzen, Becken aufgerichtet

Bewegungsablauf das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und evt. etwas vom Boden lösen, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

5 Dehnung Oberschenkel Vorderseite Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1128

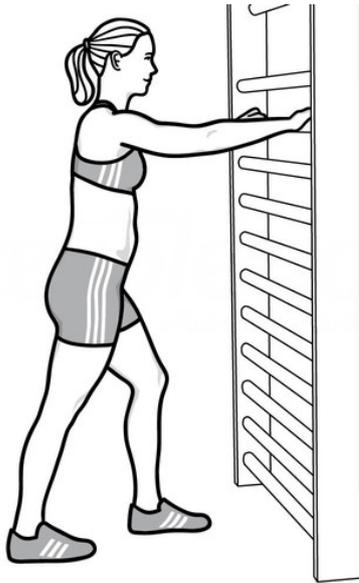
Ausgangsposition Einbeinstand, Kniegelenk des zu dehnenden Beins gebeugt, seitengleicher Arm in Richtung Unterschenkel geführt, Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk mittels Schlaufe/Handtuch o.ä. fixieren, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, eine Hand ggf. zur Stabilisierung an Sprossenwand/Stuhl o.ä.

Bewegungsablauf Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben, Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere Oberschenkelmuskulatur

Endposition Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

6 Dehnung Wadenmuskulatur Schrittstellung

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1074

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, hinteres Bein gestreckt, Ferse auf dem Boden, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Hände ggf. auf Sprossenwand/Stuhl oä.abgestützt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Kniegelenk der zu dehnenden Seite strecken und Ferse aktiv in Richtung Boden drücken, das Kniegelenk der anderen Seite stärker beugen, Knie und Rumpf nach vorn bewegen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Unterschenkelmuskulatur (Wade)

Endposition vorderes Kniegelenk stärker gebeugt, Knie, Becken und Oberkörper weiter nach vorn geschoben, Gelenkwinkel zw.Unterschenkel und Fuß verringert, Ferse am Boden

7 Schussbewegung Einbeinstand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1401

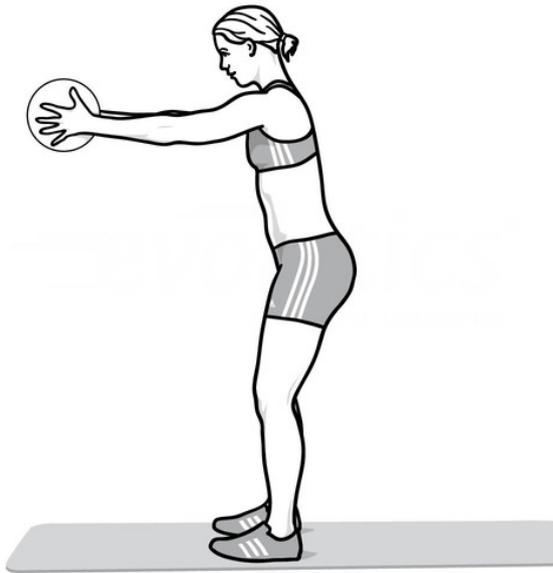
Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Blick nach vorn gerichtet

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

8 Kniebeuge - beidbeinig -

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



1418

Ausgangsposition aufrechter Stand, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme nach vorn gestreckt, Hände halten einen Gymnastikball oä., Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Beine gebeugt, Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke, Oberkörper etwas weiter nach vorn geneigt

9 Kniebeuge

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 1



8300

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben