

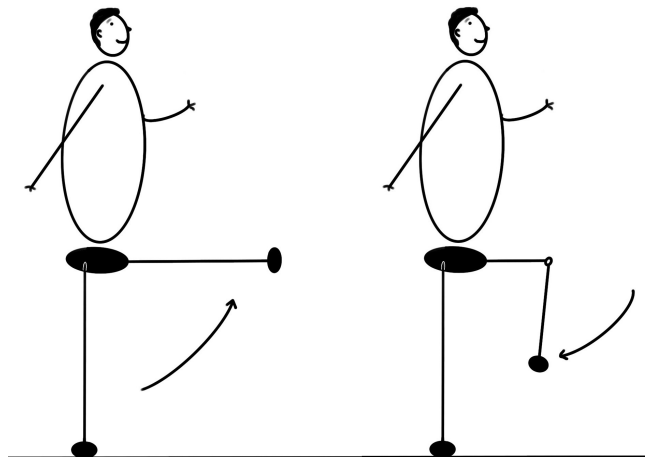
Allgemeine Erwärmung

1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

Kniestrecker

Einbeinstand, das andere Bein ist im Hüftgelenk 90° gebeugt. Den Unterschenkel langsam strecken und wieder beugen.

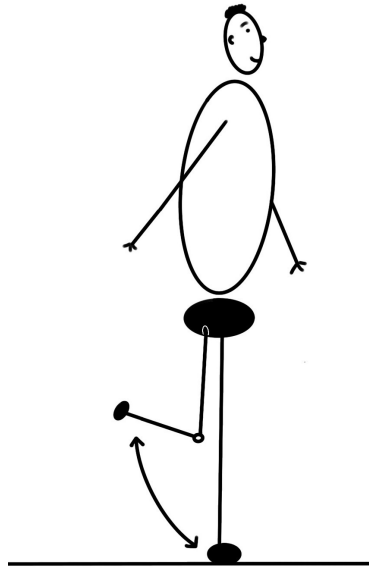
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der Kniebeugemuskulatur

Ihr steht mit beiden Beinen auf dem Boden. Mit einem Bein versucht Ihr die Ferse in Richtung Gesäß zu bewegen und wieder zurück, wobei die Oberschenkel auf gleicher Höhe bleiben. Die Bewegungen sind langsam und kontrolliert durchzuführen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.

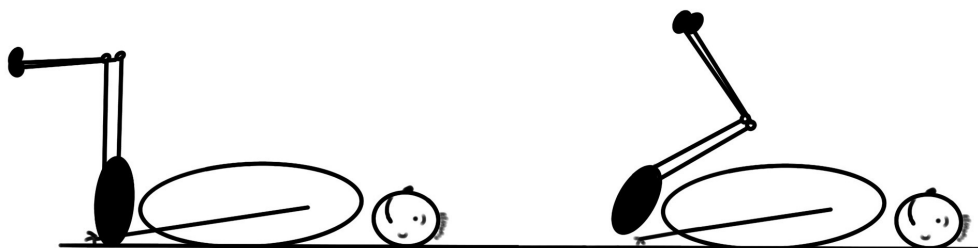


Kräftigung der Bauchmuskulatur

Legt Euch auf den Rücken mit angewinkelten Hüft- und Kniegelenken, die Arme liegen neben dem Körper.

Nun werden die Knie langsam in Richtung Brust gezogen, bis das Becken vom Boden abhebt - kurz halten und langsam wieder zurück zur Ausgangsposition führen.

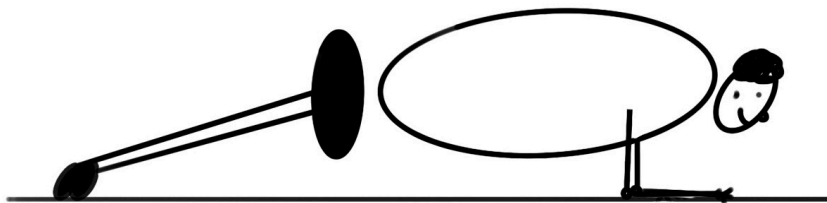
Der Kopf bleibt am Boden und es wird ruhig weitergeatmet. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Plank

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.
Stützt die Ellbogen auf und streckt die Beine nach hinten aus.
Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick in Richtung Boden gerichtet.
Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.

3 Sätze mit je 30 Sekunden.

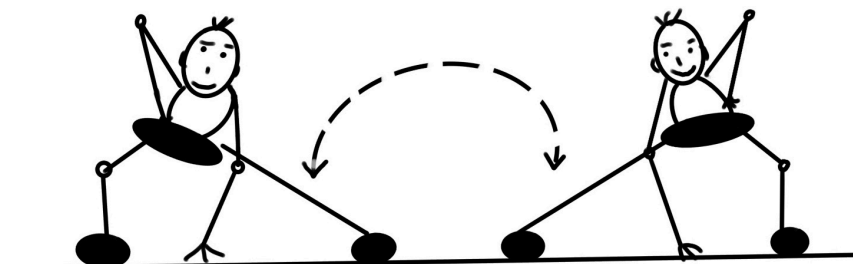


Dehnung der Adduktoren

Aus dem Grätschstand das Gewicht langsam auf ein Bein verlagern und die Position halten. Auf der Beininnenseite des gestreckten Beins ist ein Dehnungsreiz zu spüren. Die gleichseitige Hand kann auf dem Boden abgestützt werden.

Achtung: Das Knie des gebeugten Beines zeigt in Richtung Fußspitze.

30 Sekunden halten, Seitenwechsel.



Ausklang

1. Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen.
2. Die Schultern im Wechsel nach vorne rollen.
3. Die Arme nach oben strecken. Dabei einatmen.
Die Arme absenken. Dabei ausatmen. 3 Wiederholungen.