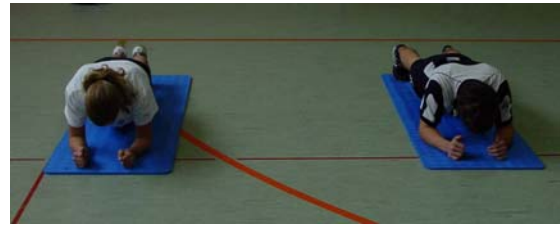


Statische Halteübungen:

Übung Frontalstütz



Wichtig: Körper bildet eine Linie (Gesäß und Bauch anspannen!).

Übung Seitstütz



Wichtig: Fußspitzen anziehen. Übung beidseitig ausführen.

Übung Vierfüßlerstand (statisch)



Wichtig: Fußspitze anziehen, Faust ballen. Kein Hohlkreuz, d.h. Bauch anspannen! Übung beidseitig ausführen.

Dynamische Übungen:

Übung Lokomotive



Wichtig: Übung beidseitig ausführen (einmal linkes, einmal rechtes Bein anwinkeln). Handhaltung (Daumen nach oben, Handfläche strecken), Armbewegung (einen Arm strecken, den anderen an den Körper abziehen).

Übung Situp



Wichtig: Fußhaltung (entweder nebeneinander oder überkreuz). Oberkörper heben (entweder gerade oder diagonal, d.h. rechter Ellbogen zum linken Knie und umgekehrt). Keine ruckartigen Bewegungen!

Übung dynamischer Vierfüßlerstand



Wichtig: aus dem Vierfüßlerstand aus der Streckung das linke Knie und den rechten Ellbogen zusammenführen und umgekehrt.

Übung einbeinige kurze Kniebeugen



Zusätzlich für D3/D4 Kader:**Klimmzüge****Einbeinige Kniebeugen**

- Ausfallschritt
- Oberkörper ist vorgebeugt
- Hände sind an die Hüfte gestützt.
- Durchführung am besten vor einer Wand. Der Winkel des Oberkörpers verändert sich nicht, sondern der Abstand des Kopfes zu der Senkrechten bleibt immer gleich.

- Das hintere Bein wird gebeugt und das Knie des hinteren Beins wird neben das Fußgelenk des vorderen Beins gesetzt.
- Die Ferse des vorderen Beins berührt während der gesamten Ausführung den Boden.

Liegestütz



Ausgangssituation:
- Daumen berühren sich,
Finger zeigen nach vorne



Durchführung:
- Arme nah am Körper führen
- Nase bis ca. 15 cm vor dem
Boden führen