AUSFALLSCHRITT

Ausgangsposition
- Stelle beide Beine hüftbreit hin
- Ein Bein wird weit nach vorne aufgestellt
- Das hintere Bein steht lediglich auf dem vorderen Fußballen
- Beide Arme auf Schulterhöhe blockieren

Endposition
- Beuge nun beide Beine so, dass das hintere Knie zu Boden geht
- Oberkörper bleibt stabil und aufrecht

BACK PULL

Ausgangsposition

- Bauchlage
- Die Arme sind gebeugt (90° zwischen Ober- und Unterarm)
- Unterarme parallel zueinander und stehen senkrecht zum Boden
- Beide Fäuste werden auf Schulterhöhe aufgesetzt
- Beine sind angewinkelt, Knie auseinander
- Fersen werden aneinander gedrückt

Enposition
- Arme und Oberschnekel werden leicht (ca. 5 – 10 cm) angehoben (Kopf befindet sich auch hier in Verlängerung des Rumpfes – Blick auf die Matte zwischen den Händen)
- Position wird bei gleichmäßiger, ruhiger Atmung gehalten
- langsames Absenken der Arme

BECKENLIFT

Ausgangsposition
-Körper befindet sich in Rückenlage
-Beine sind so angewinkelt, dass sie wenn das
Becken angehoben wird ca. 90° gestreckt sind
-Arme ruhen seitlich gestreckt neben dem Körper
-Körper bildet von den Knien bis zu Schulter eine gerade Linie

Endposition
-Becken wird nun angehoben bis der Oberkörper und
die Knie eine Gerade bilden (Kniewinkel ca. 90°)->kurz halten
-Becken wieder absenken allerdings nicht ablegen ->kurz halten
-Gewicht liegt dabei auf den Schultern und den Fersen

Variation
-Ein Bein wird nach oben geführt,
so dass der Bein-Rumpfwinkel 90° beträgt
-Ansonsten bleibt der Ablauf gleich

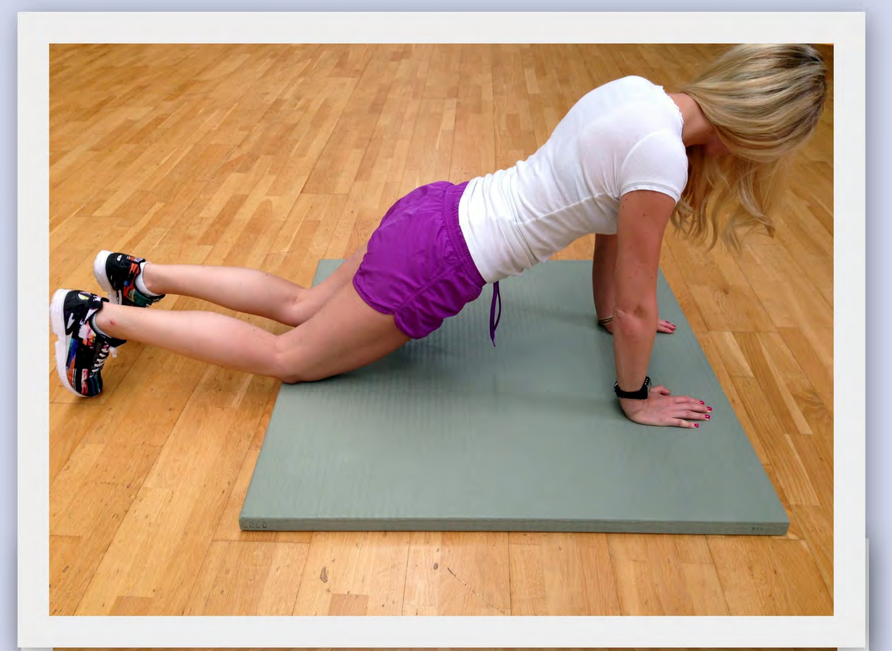
BUTTERFLY REVERSE

Ausgangsposition
- Bauchlage,Blick zum Boden
- Unterarme parallel zum Boden
- Beine etwas breiter als Schulterbreit gestreckt
- Gesäß fest angespannt (Fixierung Becken)
- Gebeugte Arme gleichmäßig seitlich vom Körper
- Ellbogen in einer Linie mit den Schultern

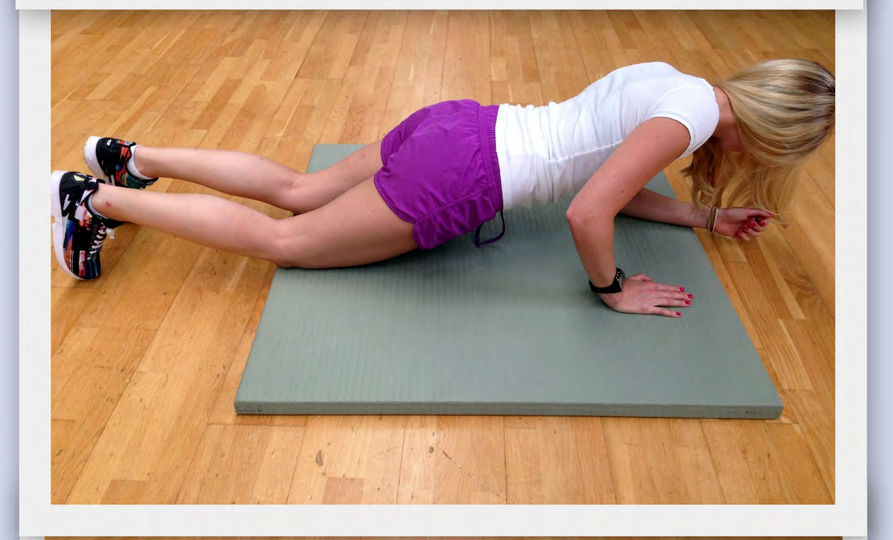
Endposition
- Gebeugte Arme gleichmäßig seitlich vom Körper in Richtung Decke
- Ellbogen in einer Linie mit den Schultern-> Kurz halten
- Arme wieder absenken

HALF PLANK

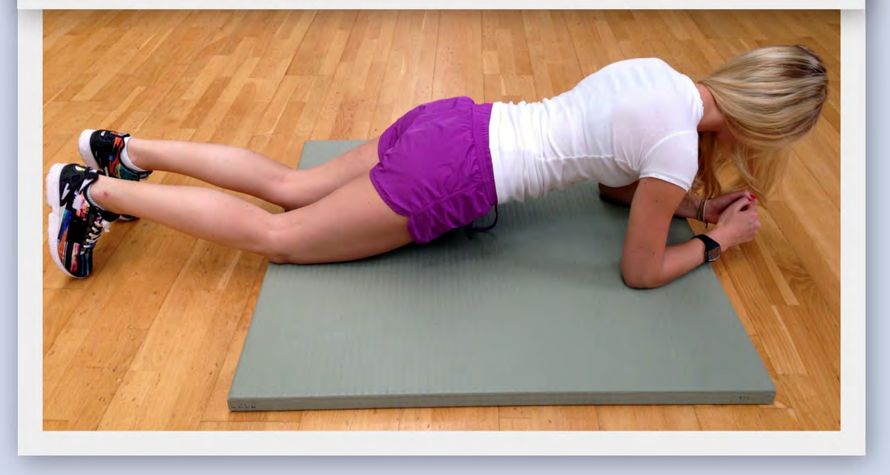
Ausgangsposition
- Unterarme schulterbreit und parallel zueinander auf die Matte stützen (Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt 90°)
- Kopf ist während der gesamten Übung in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick ist zum Boden gerichtet)
- Beine werden nach hinten gestreckt
- Fußaufsatz auf den Zehenspitzen und auf den Knien. (Das Körpergewicht lastet nur auf den Armen und den Knien)
- Körper anspannen, so dass dieser parallel zum Boden ist



Durchführung
- Arme nun beugen, dazu Hände nacheinander unter der Schulter aufsetzen:
  ACHTUNG: Körper sollte möglichst nicht verdrehen!



Endposition
Arme sind gebeugt->kurz halten
-Arme wie bei der Durchführungsbewegung wieder in Ausgangsposition zurückführen->kurz halten



LIEGESTÜTZ

Ausgangsposition
- Körper in einer Linie, gerader Rücken
- Beine geschlossen, Füße setzten auf den Fußballen auf
- Arme gestreckt unter den Schultern,
  etwas mehr als schulterbreit auseinander
- Blick zwischen die parallel aufstützenden Hände gerichtet

Endposition
- Arme beugen bis das Gesicht kurz vor dem Boden ist
- Körper bleibt gestreckt
- Arme wieder strecken

RUSSIAN TWIST

Ausgangsposition
- Sitzposition
- Oberkörper in Rückenlage
- Rücken komplett gestreckt!
- Beine angewinkelt (90°)anheben
- Fußspitzen ranziehen

Endposition
- Oberkörper ab Hüfte zu einer Seite drehen (Rotation)
- Beide Beine bleiben stabil