

Ausweich-Trainingsplan 1

Stufe	A	B	C	D
Wiederholungen	6	8	10	12
Sätze/Durchgänge	2	2	2	2



Übung 1 Oberkörper Rotation

...sitzend beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn strecken
 ...mit dem Einatmen einen Arm zur Seite und nach hinten strecken, der Blick folgt der Hand
 ...mit dem Ausatmen wieder zurück nach vorn

zuerst alle Wiederholungen rechts, dann links

Übung 2 Ausfallschrittkniebeuge nach vorn

...Ausfallschritt nach vorn mit reduzierter Kniebeuge, Oberkörper bleibt aufrecht stabil

Wenn nötig Stab zur Absicherung und Stabilisierung



Übung 3 Standwaage

...Standbein leicht gebeugt im Knie
 ...Oberkörper und gestrecktes Bein möglichst auf einer Linie in die Waage bringen, nur so hoch wie die Stabilität gehalten werden kann

zuerst die Wiederholungen rechts und dann links ausführen.

Übung 4 Ausfallschritt seitwärts mit Kniebeuge

...beide Hände auf Brusthöhe leicht zusammendrücken
 ...Oberkörper stabil und aufrecht
 ...einen Schritt zur Seite – das Standbein bleibt gestreckt – das andere Bein beugt leicht bzw. so weit es geht im Knie
 ...wenn möglich federnd zurück zur Mitte
 ...beide Füße bleiben fest am Boden und kippen nicht zur Seite.

Übung wechselseitig rechts / links ausführen



Übung 5 Beinrückheben vorgebeugt

...Übung aufgestützt ausführen – Standbein leicht gebeugt im Knie
 ...ein Knie anwinkeln – Fußspitze Richtung Knie ziehen
 ...Bein nach hinten mit der Ferse voran heben bis Spannung im Po zu spüren ist – wieder zurück in angewinkelte Position
 Rücken stabil und gerade halten, Bauch nach innen gezogen halten.

Übung 6 Arme über Kopf heben mit Stab

- ...sitzend den Stab auf Schulterhöhe und schulterweit festhalten und Stab zusammendrücken
- ...mit dem Einatmen den Stab über den Kopf heben
- ...mit dem Ausatmen wieder zurück auf Schulterhöhe senken

Oberkörper aufrecht und stabil – den Stab ständig zusammendrücken



Übung 7 Seitneigen sitzend

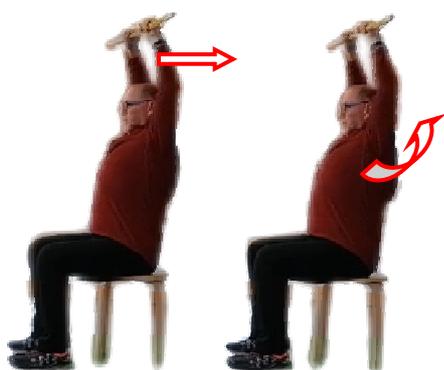
- ...sitzend Arme gestreckt über den Kopf – Hände zusammen
- Mit dem Ausatmen Oberkörper zur Seite neigen
- ...mit dem Einatmen wieder zur Mitte zurück

Bauch angespannt halten, Füße fest auf dem Boden, zuerst alle Wiederholungen nach rechts, dann nach links. Die Übung kann auch stehend ausgeführt werden.

Übung 8 Beckenwippe liegen / stehend

- ...in Rückenlage, Knie gebeugt, Fußspitze zum Knie ziehen, Arme neben dem Oberkörper liegend
- ...mit dem Ausatmen Fersen und Hände fest auf den Boden drücken und Becken nach oben aufrichten
- ...mit dem Einatmen wieder locker lassen

Übung kann auch stehend mit leicht gebeugten Knien ausgeführt werden. Hände in die Hüften gestützt und Becken nach vorn aufrichten und nach hinten kippen.



Übung 9 Rücken strecken sitzend

- ...sitzend den Stab über den Kopf heben und auseinanderziehen
- ...mit dem Ausatmen den Stab nach hinten bewegen und die Schulterblätter zusammenziehen
- ...mit dem Einatmen wieder nach vorn zurück, die Arme bleiben über dem Kopf dabei

Füße fest auf den Boden drücken, Rücken stabil und aufrecht

Übung 10 Bauchmuskulatur

- ...stehend Arme über den Kopf heben, Knie leicht gebeugt, Bauch angespannt
- ...mit dem Ausatmen Oberkörper nach vorn beugen und gleichzeitig ein Bein fast gestreckt etwas nach oben heben und den Händen entgegen bringen

Übung kann auch sitzend ausgeführt werden.

