

Kniebeuge, halb (Gummi band)



0 Sätze

0 Wdh

1

aufrechter weiter Stand * (Übung ist auch mit einem über den Knien angelegtem Gummiband möglich) * halbe Kniebeuge vollführen * ACHTUNG: auf eine gerade Knie-Fuß-Linie achten * mehrfach wiederholen

Waden aufdehnen



0 Sätze

0 Wdh

2

in Bein-Ar-Stütz stellen * im Wechsel eine Ferse langsam & behutsam zum Boden drücken und wieder zurückführen * mehrfach wiederholen

Mountain Climber einbeinig auf Stuhl



0 Sätze

0 Wdh

3

Auf Stuhl stützen in Liegestützposition
Ein Bein anziehen und wieder ausstrecken

Seitstütz, mit Ellenbogen auf Gymnastikball, mit Beinabspreizen



0 Sätze

0 Wdh

4

Beine und Hüfte sind gestreckt
Becken aufrichten und nicht eindrehen
Ellenbogen unterhalb der Schulter

Beinheben im Sitzen



0 Sätze

0 Wdh

5

Im Sitzen beide Beine anheben und langsam nach vorne strecken

Seitstütz auf Stuhl



0 Sätze

0 Wdh

6

Seitlich auf einem Stuhl abstützen, Körperspannung aufbauen und mit dem bodennahen Bein vor und hinter dem Körper auf den Boden tippen

Kniebeuge auf Zehenspitzen



0 Sätze

0 Wdh

7

In Kniebeugeposition
Auf Zehenspitzen stellen und halten