

Komplexe Körperstabilisation zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

- Programm für Geübte

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Seitlicher Unterarmstütz, der gesamte Körper bildet eine Linie, das vierfach gelegte Seil wird mit einer Hand festgehalten.

Ausführung: Das Seil aus dem Handgelenk kreisend über den gestützten Körper bewegen.



1



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage, das „zerknüllte“ Seil in der geschlossenen Hand, beide Arme lang und vorne, Füße außenrotiert.

Ausführung: Oberkörper und Arme anheben, Arme waagrecht nach hinten führen und das Seil in die andere Hand übergeben.

06-Circuit - Kursstufe Sport – kompetenzorientierter Unterricht – Angriffsschlag/ 3:3 Feldverteidigung



2

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach unter LWS gelegt, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: Die Lendenwirbelsäule nach unten drücken, damit sich das Seil nicht nach links/ rechts ziehen lässt.

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach vor dem Körper, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: In Kniehöhe mit dem senkrecht gespannten Seil links bzw. rechts den Boden berühren ...



6

5

Kräftigen und Koordination

- **Organisation:** Jede Station mit zwei Partner besetzt!

- **Materialien:** Gymnastikmatten/ Seile

- **Zeit:** 20'

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage mit Seil vierfach in U-Halte der Arme, Oberkörper leicht anheben.

Ausführung: Das gespannte Seil in den Nacken führen und Ellbogen in Richtung Decke schieben.



3



4

Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, vierfach gelegtes Seil unter die Knie legen.

Ausführung: Die Knie leicht anheben und senken.

①



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Seitlicher Unterarmstütz, der gesamte Körper bildet eine Linie, das vierfach gelegte Seil wird mit einer Hand festgehalten.

Ausführung: Das Seil aus dem Handgelenk kreisend über den gestützten Körper bewegen.

2



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach unter LWS gelegt, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: Die Lendenwirbelsäule nach unten drücken, damit sich das Seil nicht nach links/ rechts ziehen lässt.

3



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage mit Seil vierfach in U-Halte der Arme, Oberkörper leicht anheben.

Ausführung: Das gespannte Seil in den Nacken führen und Ellenbogen in Richtung Decke schieben.

4



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung: Vierfüßlerstand, vierfach gelegtes Seil unter die Knie legen.

Ausführung: Die Knie leicht anheben und senken.

5

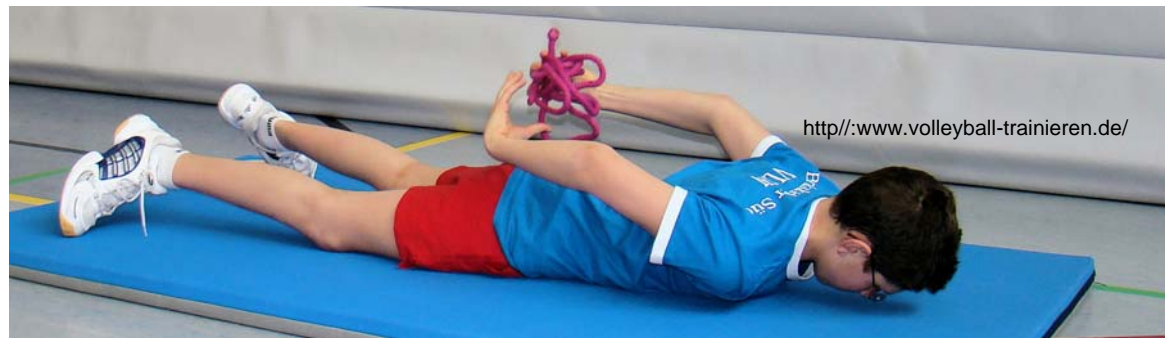


Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit Seil vierfach vor dem Körper, Beine anziehen – rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel. Mit den Händen die Seilenden festhalten.

Ausführung: In Kniehöhe mit dem senkrecht gespannten Seil links bzw. rechts den Boden berühren ...

6



Komplexe Körperstabilisation, Schwerpunkt Schulter- und Armbereich

Ausgangsstellung: Bauchlage, das „zerknüllte“ Seil in der geschlossenen Hand, beide Arme lang und vorne, Füße außenrotiert.

Ausführung: Oberkörper und Arme anheben, Arme waagrecht nach hinten führen und das Seil in die andere Hand übergeben.