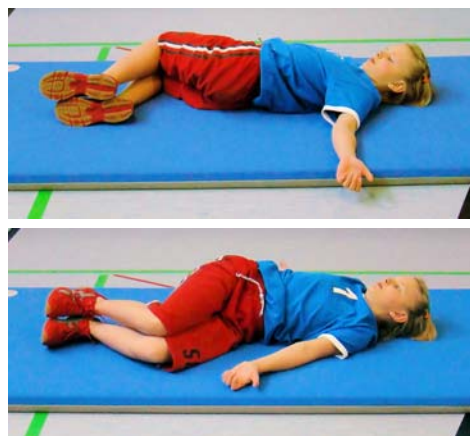


Komplexe Körperstabilisation und Aktivierung/ Mobilisierung der Muskulatur der Wirbelsäule

Programm für Anfänger geeignet!



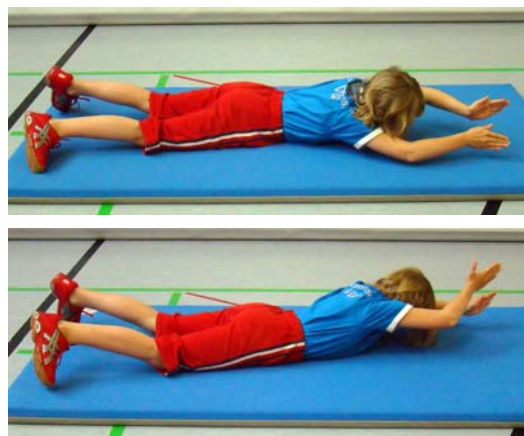
1

Uhrpendel

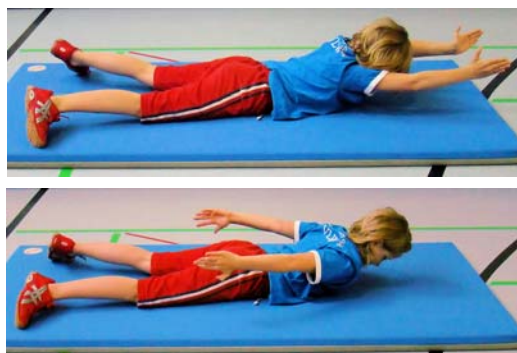
Ausführung: In Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme lang neben dem Körper. Die Beine im Wechsel rechts und links ablegen.

Holzhammer

Ausführung: In Bauchlage den Oberkörper anheben und die gestreckten Arme in einem Bereich von 90° auf- und abbewegen.



6



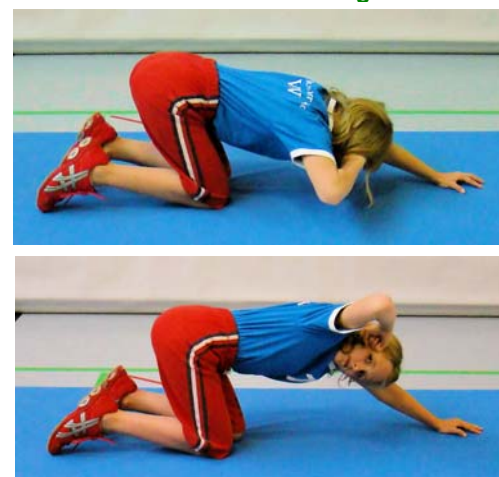
2

Scheibenwischer

Ausführung: In Bauchlage den Oberkörper anheben und die gestreckten Arme seitlich am Körper nach hinten und wieder nach vorne führen.

Oberkörper aufdrehen

Ausführung: Im Vierfüßlerstand mit Gesäß über den Fersen, eine Hand zum Kopf nehmen und Oberkörper aufdrehen. Auf jede Seite 10 Wiederholungen!



5

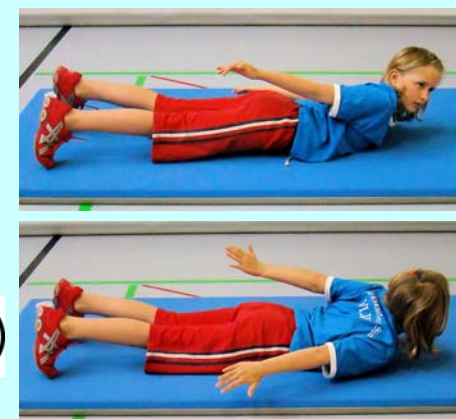
Koordination, Kräftigen

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- **Material:** Gymnastikmatten

Oberkörper zur Seite rotieren

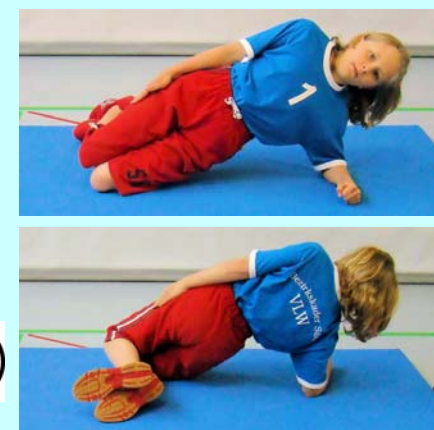
Ausführung: In Bauchlage, Beine gestreckt, Fußspitzen berühren den Boden, Oberkörper aufrichten und zur Seite rotieren!



3

Seitstütz rechts/ links

Ausführung: Die Beine anwinkeln und sich auf einem Unterarm abstützen, die Körperspannung 15 – 20 sec halten dann Wechsel!



4

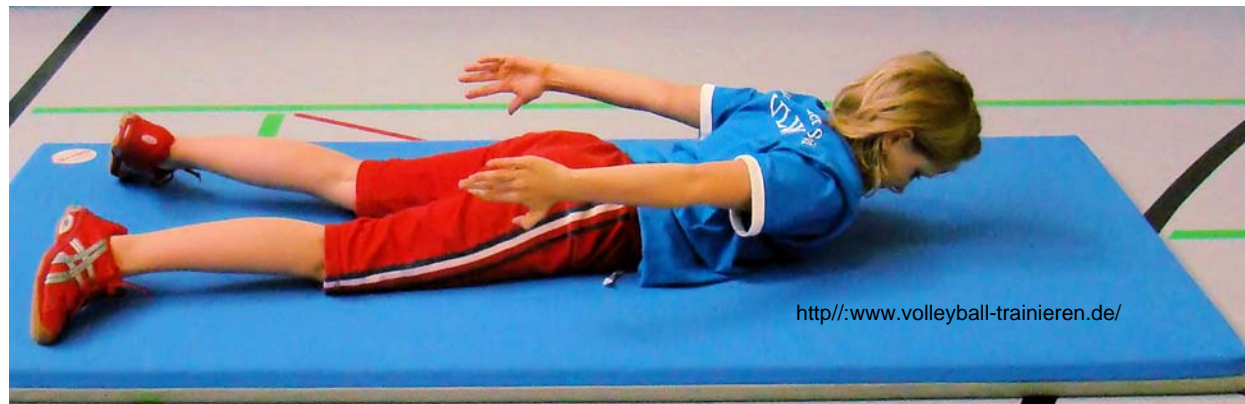
①



Uhrpendel

Ausführung: In Rückenlage, Beine angewinkelt, Arme lang neben dem Körper.
Die Beine im Wechsel rechts und links ablegen.

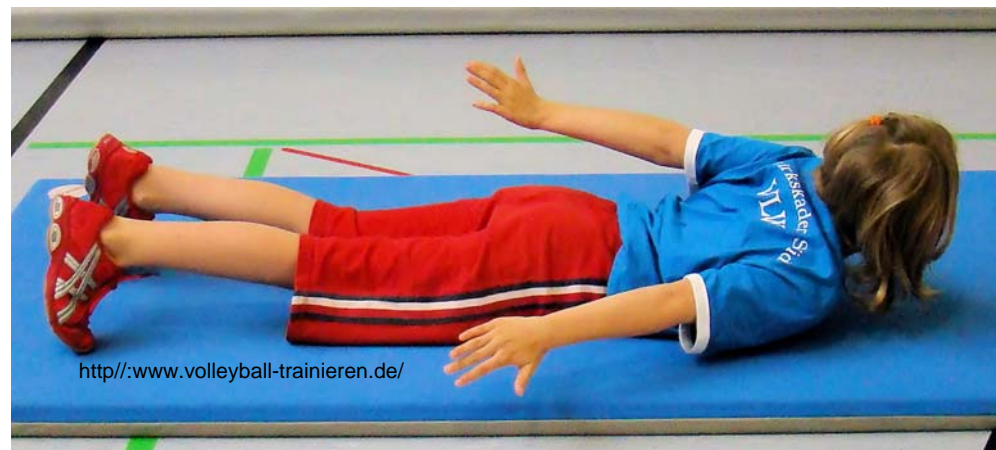
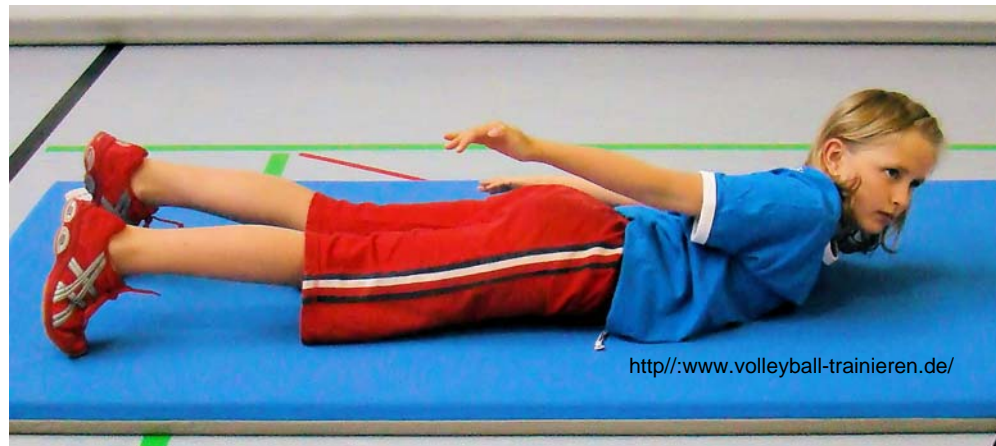
2



Scheibenwischer

Ausführung: In Bauchlage den Oberkörper anheben und die gestreckten Arme seitlich am Körper nach hinten und wieder nach vorne führen.

3



Oberkörper zur Seite rotieren

Ausführung: In Bauchlage, Beine gestreckt, Fußspitzen berühren den Boden, Oberkörper aufrichten und zur Seite rotieren!

4



Seitstütz rechts/ links

Ausführung: Die Beine anwinkeln und sich auf einem Unterarm abstützen, die Körperspannung 15 – 20 sec halten dann Wechsel!

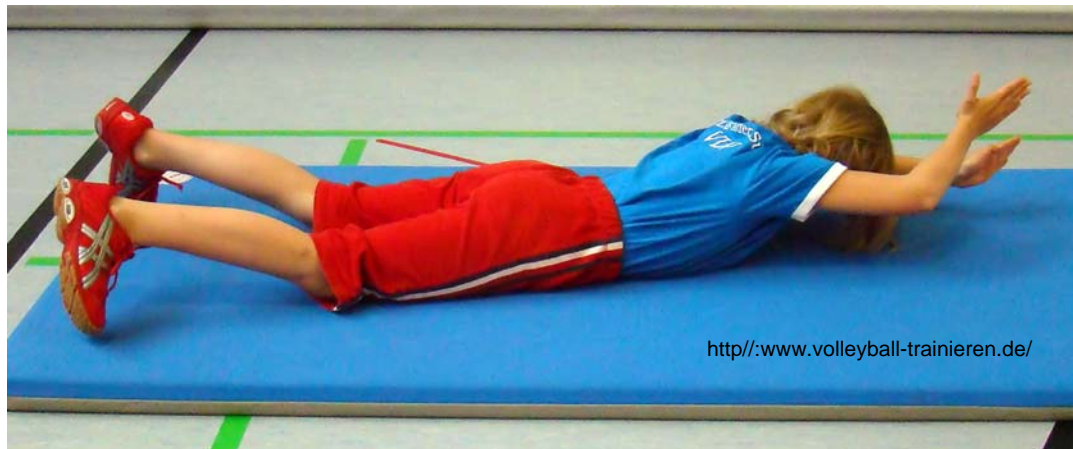
5



Oberkörper aufdrehen

Ausführung: Im Vierfüßlerstand mit Gesäß über den Fersen, eine Hand zum Kopf nehmen und Oberkörper aufdrehen. Auf jede Seite 10 Wiederholungen!

6



Holzhammer

Ausführung: In Bauchlage den Oberkörper anheben und die gestreckten Arme in einem Bereich von 90° auf- und abbewegen.