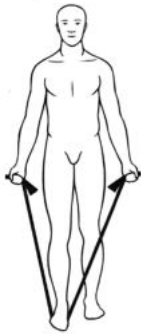


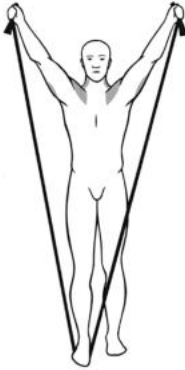
Übungsstunde 2: Schwerpunkt **Beine**

A: Armhebung

Ausgangsstellung



Endstellung



Bewegungsbeschreibung:

Arme zügig gestreckt vor dem Oberkörper seitlich nach oben bewegen.

**3 Durchgänge à 2x 5 Wiederholungen
(5x rechter, 5x linker Fuß)**

B: Armbeugung

Ausgangsstellung



Endstellung



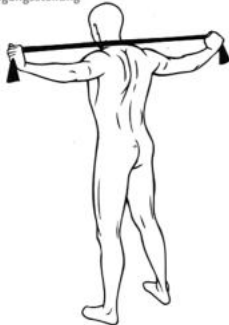
Bewegungsbeschreibung:

Beide Ellenbogen langsam parallel beugen und strecken, ohne sie nach hinten zu bewegen.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

C: Bücken

Ausgangsstellung



Endstellung

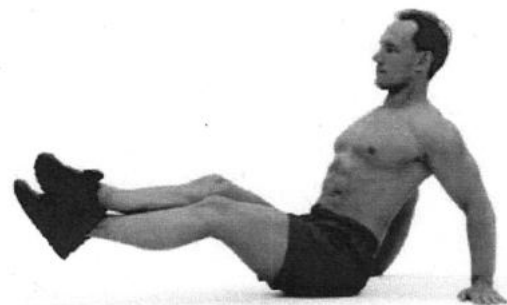
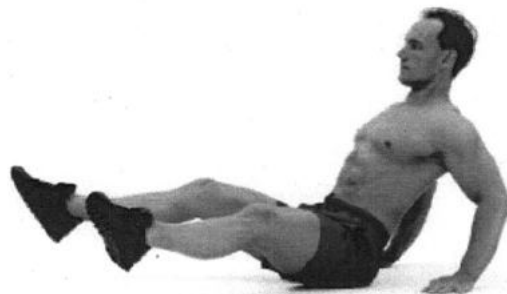


Bewegungsbeschreibung:

- Theraband hinter dem Nacken mit gestreckten Armen spannen
- Knie beugen, ohne die Arme zu bewegen
- Gesäß unter Rückenspannung nach hinten und unten bewegen

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

D: Sitzend Beine kreuzen



3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

Übungsstunde 2: Schwerpunkt **Beine**

E: Beine geschlossen anziehen-strecken



Bewegungsbeschreibung:

- Hände werden neben den Hüften abgestützt
- Beine anziehen und strecken (aber nicht ganz durchstrecken)

2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

F: Beine geschlossen abwechselnd anziehen-strecken

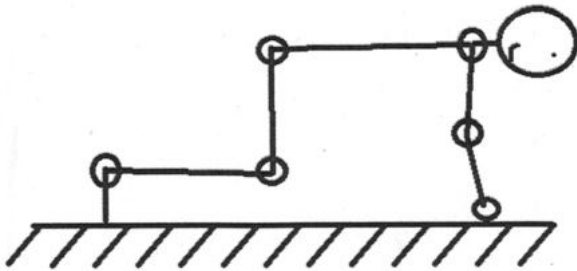


Bewegungsbeschreibung:

- Hände werden neben den Hüften abgestützt
- Beine abwechselnd anziehen und strecken (aber nicht ganz durchstrecken)

2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

G: Vierfüßlerstand Knie anheben



Bewegungsbeschreibung:

Beide Knie vom Boden abheben und statisch halten.

6 Durchgänge à 10 Sekunden

H: Seitenlage, Beine anheben



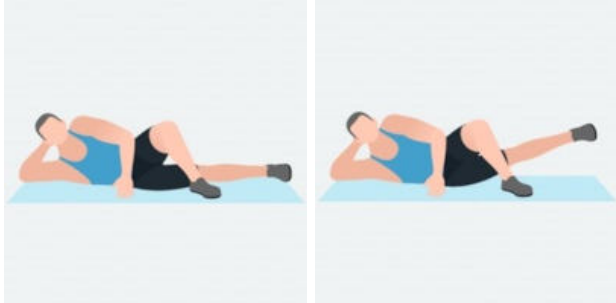
Bewegungsbeschreibung:

- in Seitenlage das obere gestreckte Bein seitlich anheben
- danach das andere Bein

je 2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

Übungsstunde 2: Schwerpunkt **Beine**

I: Seitenlage, Beinlift

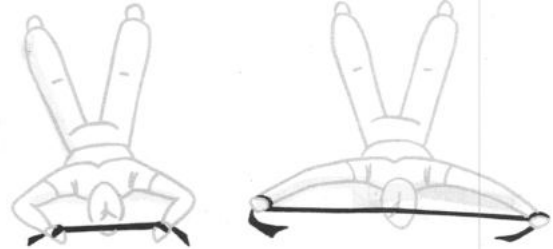


Bewegungsbeschreibung:

- in Seitenlage das untere gestreckte Bein seitlich anheben
- danach das andere Bein

je 2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

J: Superman mit Theraband



- Bauchlage, Füße mit Fußspitzen aufgestützt, Oberkörper angehoben, Blick zum Boden, Arme ausgestreckt vor dem Kopf
- Arme langsam nach außen und wieder zurück führen

2 Durchgänge à 10 Wiederholungen

K: Außenrotation Schulter mit Theraband



Bewegungsbeschreibung:

- Oberarme am Körper angelegt, Unterarme 90° nach vorn angewinkelt
- aus dem Schultergelenk die Arme langsam nach außen rotieren
- Oberarme bleiben am Körper

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

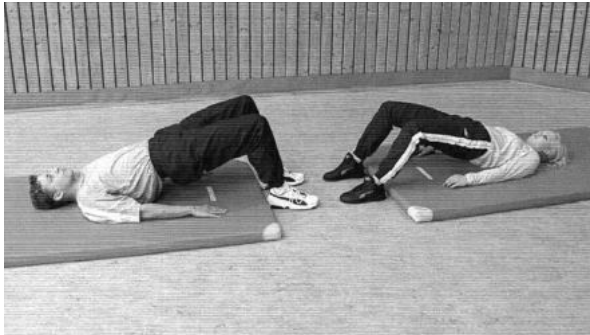
L: Reverse Butterfly



Bewegungsbeschreibung:

- Oberkörper gerade nach vorn gebeugt
- Theraband mit gestreckten Armen vor dem Körper greifen
- Arme gestreckt seitlich nach hinten rotieren und langsam zurückführen

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

Übungsstunde 2: Schwerpunkt Beine**M: Brücke****Bewegungsbeschreibung:**

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Hüfte angehoben und bis kurz vor dem Boden abgesenkt

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen**N: Käfer-Crunch****Bewegungsbeschreibung:**

- In Rückenlage wird mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie außen berührt, das andere Bein bleibt gestreckt knapp über dem Boden
- danach Seitenwechsel

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen