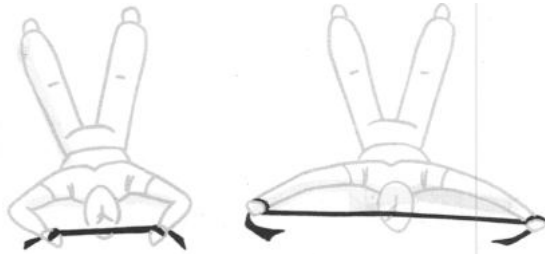


Übungsstunde 3: Schwerpunkt Rücken

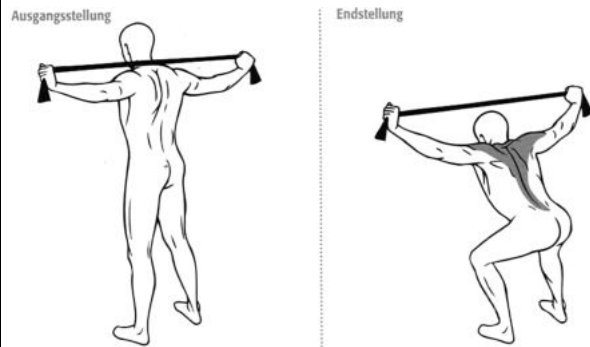
A Superman mit Theraband



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

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

B Bücken

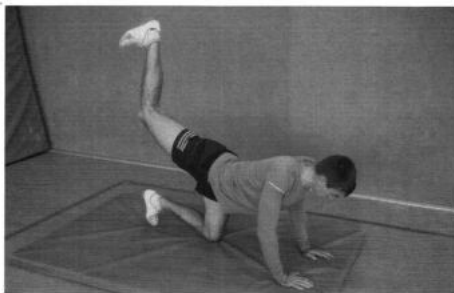


Bewegungsbeschreibung:

- 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

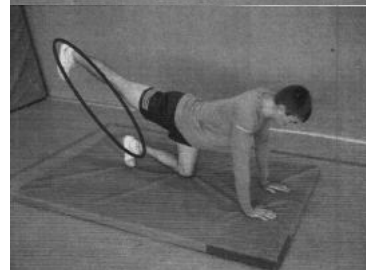
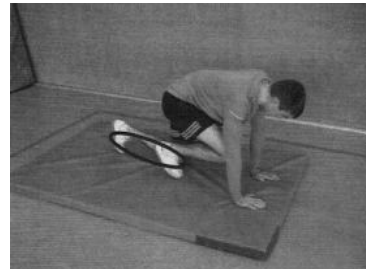
C Vierfüßlerstand mit Bein nach oben



- Ausgangsposition ist Vierfüßlerstand, ein Bein nach hinten gestreckt und abgewinkelt
- Bein mit Sohle voran Richtung Decke strecken
- Hüfte bleibt stabil

je 2 Durchgänge à 15 Wiederholungen

D Vierfüßlerstand mit Beinstreckung

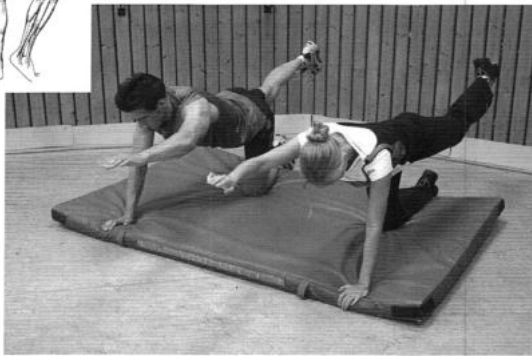


- Wechselseitig ein Bein nach hinten wegstrecken und anschließend bis zur Brust ziehen
- Blick nach unten zur Matte, Füße die ganze Zeit angewinkelt

je 2 Durchgänge à 15 Wiederholungen

Übungsstunde 3: Schwerpunkt Rücken

E Vierfüßlerstand mit Arm und Bein hoch

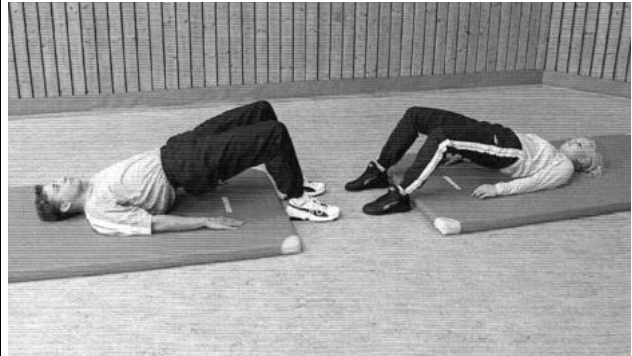


Bewegungsbeschreibung:

- Aus dem Kniestand wird der rechte Arm das linke Bein angehoben (bis in die Waagerechte, nicht höher) und dort für 10 Sekunden gehalten.
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

je 3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

F: Brücke



Bewegungsbeschreibung:

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

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

G: Scheibenwischer (gebeugte Beine)



Bewegungsbeschreibung:

- Man legt sich auf den Rücken, die Arme werden zur Seite gestreckt.
- Die gebeugten Beine werden senkrecht angehoben.
- Dann werden die Beine abwechselnd nach rechts und links zum Boden gesenkt (aber nicht ganz abgelegt, nur bis kurz vor dem Boden).

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

H: Bauchpresse Arme oben



Bewegungsbeschreibung:

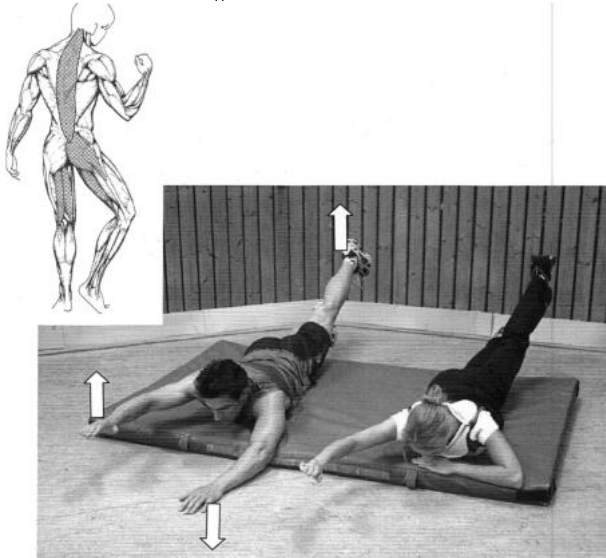
- Die Beine werden angewinkelt. Die Arme werden nach oben gestreckt.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

Ein Fehler ist, wenn man sich zu weit aufrichtet, der untere Rücken soll liegen bleiben.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

Übungsstunde 3: Schwerpunkt Rücken

I: Schwimmer „über Kreuz“

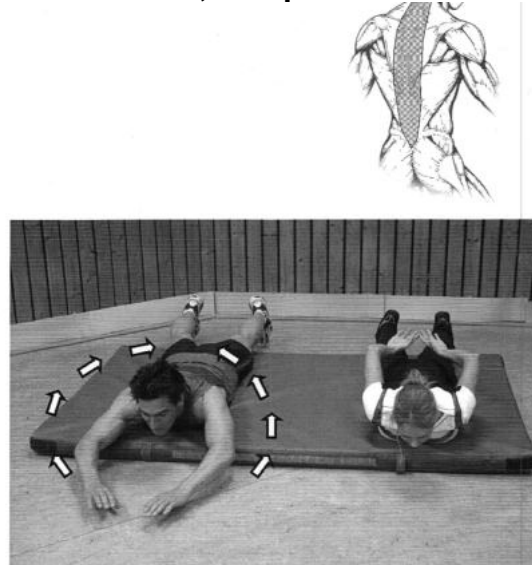


Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage werden der rechte Arm und das linke Bein angehoben
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

J: Schwimmer, komplett

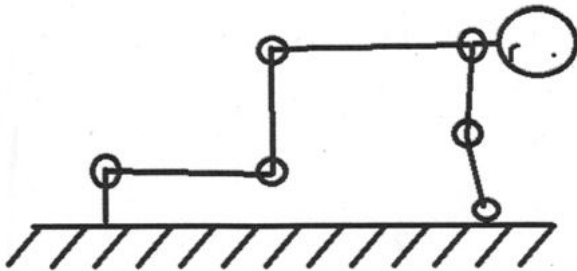


Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage werden die Arme nach vorne gestreckt und dann seitlich nach hinten geführt, bis sie sich hinter dem Gesäß berühren.
- Die Beine sollten liegen bleiben.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

K: Vierfüßlerstand Knie anheben

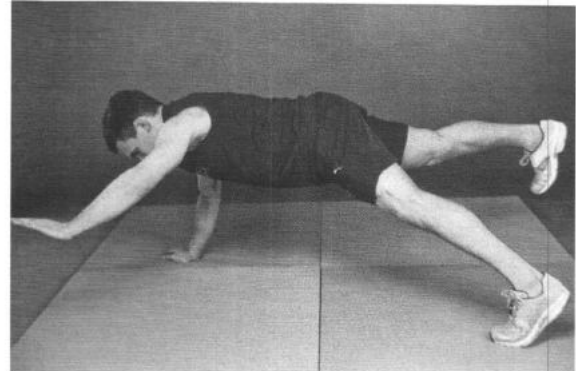


Bewegungsbeschreibung:

Beide Knie vom Boden abheben und statisch halten.

3 Durchgänge à 20 Sekunden

L: Hochstütz Arm und Bein anheben



- Aus dem Hochstütz diagonal ein Arm und Bein gestreckt vom Boden heben
- Nach kurzem halten wieder absetzen und den Arm und das Bein wechseln

je 3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

Übungsstunde 3: Schwerpunkt Rücken

M: Kniebeugen



Bewegungsbeschreibung:

- Man steht mit hüftbreiten Füßen (Füße zeigen leicht gewinkelt nach außen, 10°) und beugt die Beine bis zu einem Kniewinkel von 100° und streckt sie wieder.
- Dabei sollte der Rücken gerade und senkrecht gehalten werden (nach vorn oben gucken, nicht nach unten).
- Während der Bewegung sollten die Fersen nach Möglichkeit auf dem Boden stehen bleiben.
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen

N: Ausfallschritte



Bewegungsbeschreibung:

- Man macht einen großen Schritt, senkt den Körper soweit ab, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt, und verharrt dort (links).
- Dabei bleibt der Oberkörper aufrecht.
- Man kann auch aus dieser Position das vordere Bein strecken und wieder beugen (rechts).

3 Durchgänge à 10 Wiederholungen