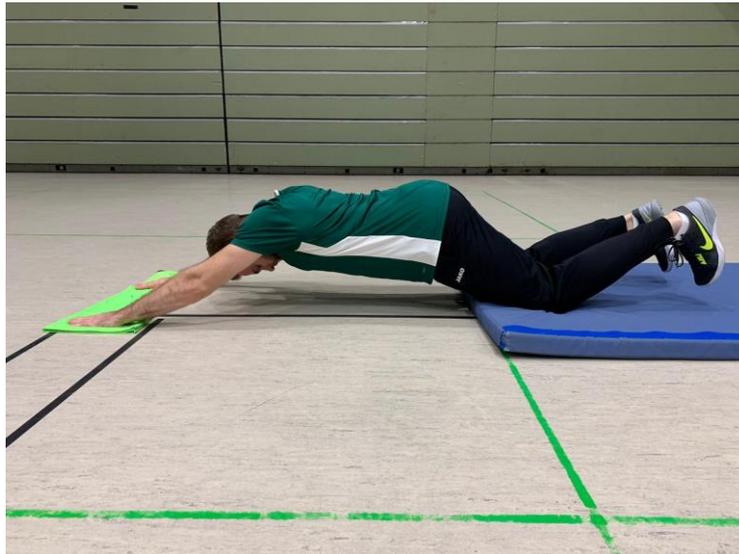


Roll-outs



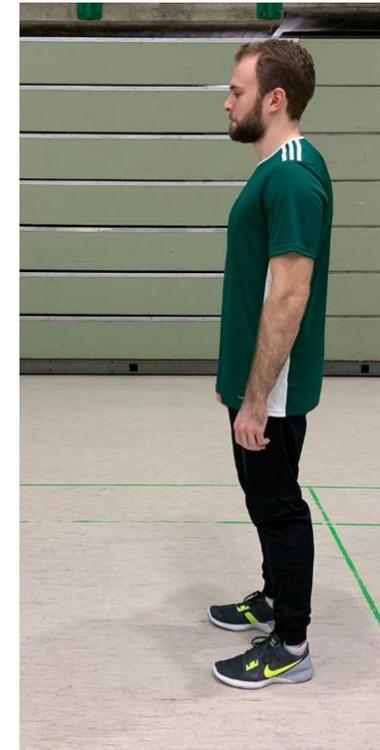
Beschreibung: Bei dieser Übung liegt der Fokus auf der Muskulatur der Körpermitte. Sowohl Bauch, als auch unterer Rücken und die Muskulatur der Schulterpartie werden beansprucht.

Durchführung: Der Akteur kniet sich auf die Weichbodenmatte und stützt sich mit den Händen etwa Schulterbreit auf dem Leibchen ab. Nun geht es darum, soweit wie möglich nach vorne zu gleiten, ohne dabei die Spannung zu verlieren. Der Weg zurück sollte immer machbar sein.

Fehlerbilder: Man rutscht zu weit nach vorne und verliert Spannung oder der rücken hängt bei der Übung durch.

Material: Weichbodenmatte (optional) + Leibchen

Inch-Worms



Beschreibung: Beim Inch-Worm handelt es sich um eine Kräftigungsübung für Brust und Trizeps. Ebenfalls wird die hintere Kette der Beinmuskulatur gedehnt und die Koordination durch den gesamten Ablauf angesprochen.

Durchführung: Gestartet wird im schulterbreiten Stand. Die Hände gehen zum Boden und man „krabbelt“ mit gestreckten Beinen bis in eine Liegestütz Position. In der Endposition wird eine Liegestütz durchgeführt. Danach „krabbelt“ man mit den Händen wieder zurück bis in den Stand. Die Beine sind dabei die gesamte Zeit gestreckt.

Fehlerbild:

- Die Beine werden geknickt
- Keine Körperspannung in Endposition

Differenzierung:

- In Endposition können die Knie für die Liegestütz abgelegt werden
- Liegestütz kann ggf. komplett entfallen

Material:

- Es wird kein Material benötigt