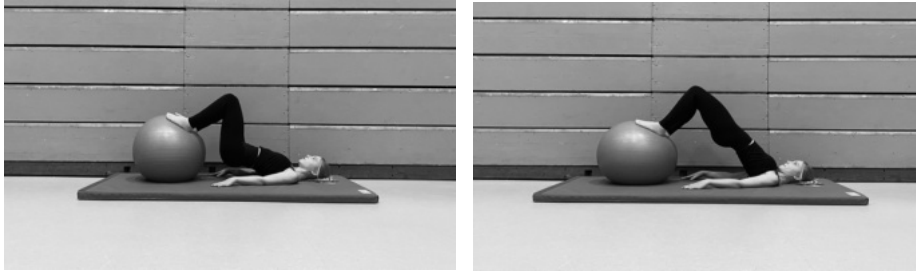


Übung: Glute Bridge auf einem Gymnastik-/Pezziball



Bewegungsbeschreibung:

- Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte, deine Arme liegen gestreckt neben deinem Körper, der Gymnastik-/Pezziball liegt vor deinen Füßen

Ausgangsposition:

- Stelle deine Füße auf den Gymnastik-/Pezziball, sodass du deine Knie anwinkelst
- Hebe dein Gesäß, so dass sich ein 90° Winkel zwischen deinen Oberschenkeln und deiner Hüfte bildet
- Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du nicht in ein Hohlkreuz rutschst

Durchführung:

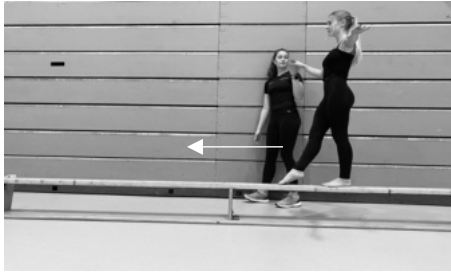
- Hebe dein Gesäß, so dass dein Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie ergibt
- Halte diese Position wenige Sekunden
- Senke nun dein Gesäß zurück in die Ausgangsposition, aber setze es nicht auf der Matte ab
- Achte darauf, die Bewegung langsam und kontrolliert auszuführen, um die gesamte Zeit das Gleichgewicht zu halten



Differenzierung:

- Um dir die Übung zu erschweren, kannst du alternativ ein Bein, parallel zum anderen Bein, strecken und die Bewegung einbeinig ausführen

Übung: Balancieren mit geschlossenen Augen



wichtig: zur Sicherheit der Balancierenden, sollten unter und neben der Bank Matten positioniert sein

Bewegungsbeschreibung:

- Stelle dich mit geschlossenen Augen an den Anfang einer umgedrehten Bank
- Ein Partner befindet sich neben der Bank und hält deine Hand, um dich zu stützen
- Bewege dich und balanciere nun mit geschlossenen Augen auf der umgedrehten Bank vorwärts
- Probiere das Gleichgewicht zu halten und selbst auszugleichen, ohne dich dabei zu viel auf deinen Partner zu stützen, dieser ist nur zur Sicherheit da



Differenzierung:

- Um dir die Übung zu erschweren, kannst du dich auch mit geschlossenen Augen rückwärts bewegen
- Alternativ kannst du auch auf Zehenspitzen, sowohl vorwärts als auch rückwärts, über die Bank balancieren

Übung: Standwaage mit Ballübergabe



Bewegungsbeschreibung:

- Du und dein Partner stehen sich mit etwas Abstand gegenüber, zu euren Füßen liegt ein kleiner Medizinball

Ausgangsposition:

- Die Füße stehen etwa hüftbreit nebeneinander
- Die Arme werden durchgestreckt zur Seite angehoben
- Beuge deinen Oberkörper nach vorne, achte darauf, dass der Rücken gestreckt bleibt
- hebe ein Bein an, bis es zum Standbein einen Winkel von 90° bildet
- Die Standwaage ist perfekt, wenn sich Kopf, Hals, Wirbelsäule und Bein in einer nahezu geraden Linie parallel zum Boden befinden

Durchführung:

- Einer von euch beginnt damit, den Ball zum jeweils anderen zu rollen, dieser hebt den Ball vom Boden auf und übergibt ihn zurück
- Probiert dabei die Standwaage zu halten, ohne euer Bein abzusetzen

Differenzierung:

- Anstatt sich den Ball anzureichen kann er auch geworfen werden
- Achtet hier unbedingt auf einen geraden Rücken und verfallt beim Werfen nicht in ein Hohlkreuz

Übung: einbeinige Squats



Bewegungsbeschreibung:

- Begib dich in die Mitte einer Matte

Ausgangsposition:

- Deine Füße stehen etwas weiter als schulterbreit nebeneinander
- Die Arme werden waagrecht vor dem Körper gehalten und der Oberkörper ist minimal nach vorne gebeugt
- Spreize ein Bein nun seitlich ab

Durchführung:

- Das Standbein wird, wie bei einer normalen Kniebeuge, gebeugt
- wichtig: Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung
- Das abgespreizte Bein wird seitlich zum Mattenrand geführt, mit dem Fuß wird kurz der Boden/ die Matte berührt
- Beim Aufrichten des Standbeins wird das Bein wieder an den Knöchel des Standbeins geführt
- Dann wird das Bein gewechselt

Differenzierungen:

- Um dir die Übung zu erleichtern, strecke das Bein nach hinten und führe es an den hinteren Mattenrand
- Möchtest du dir die Übung erschweren, strecke das Bein nach vorne, sodass es an den vorderen Mattenrand geführt wird
- Je weiter das Bein zur Seite und nach vorne gebracht wird, desto schwieriger wird die Übung

Übung: Superman-Plank



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsposition:

- Gehe in die Plank-Position
- Dabei werden deine Hände schulterbreit auf dem Boden aufgestützt, deine Füße stehen hüftbreit auf deinen Fußballen
- der Blick ist zum Boden gerichtet, dein Kopf befindet sich in Verlängerung deiner Wirbelsäule
- Dein Körper ist lang gestreckt und wird nur von den Händen und Fußballen gehalten
- Der Bauch ist angespannt

Durchführung:

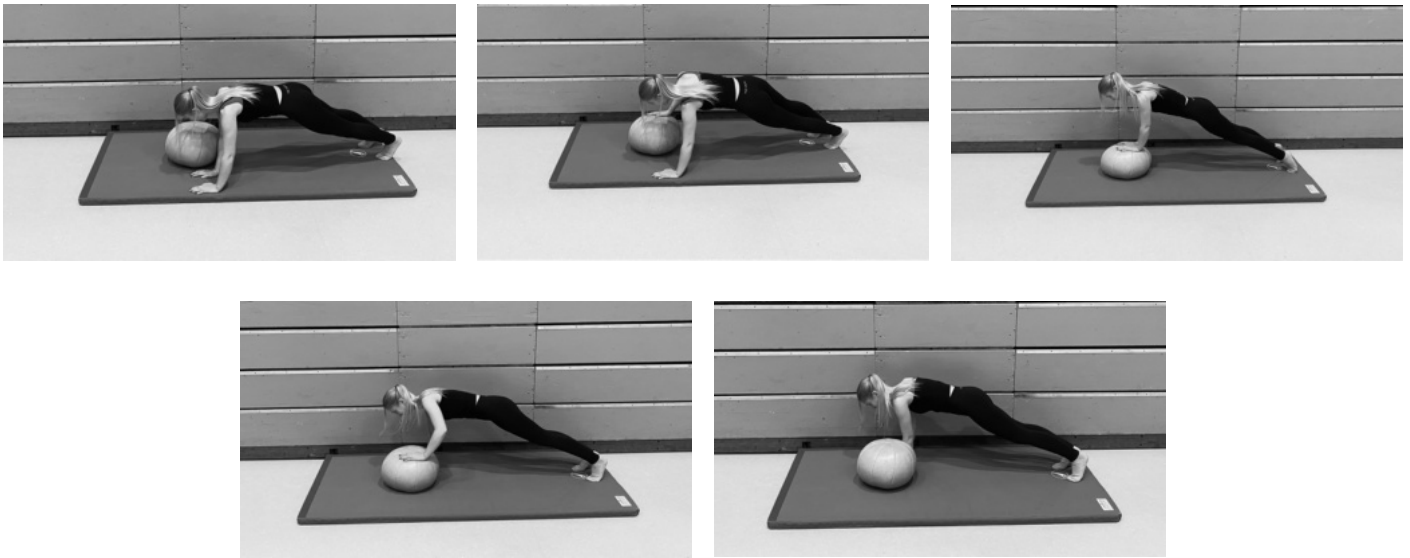
- Löse gleichzeitig einen Arm und das entgegengesetzte Bein vom Boden und strecke es aus
- Halte diese Position einige Sekunden und wechsle danach die Seite
- Achte darauf das Gleichgewicht zu halten, um nicht zur Seite zu fallen



Differenzierung:

- Um dir die Übung zu erleichtern, kannst du auch abwechselnd jeweils einen Arm und danach jeweils ein Bein ausstrecken

Übung: Instabile (Up-and-Down-)Planks



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsposition:

- Gehe auf einer Matte in Plank-Position
- Deine Hände werden dabei schulterbreit auf einen Medizinball gestützt
- Deine Füße stehen hüftbreit voneinander entfernt auf den Fußballen
- dein Blick ist zum Boden gerichtet, der Kopf befindet sich in Verlängerung deiner Wirbelsäule
- Der Körper ist lang gestreckt und wird nur noch auf den Händen und Fußballen gehalten
- Der Bauch ist angespannt

Durchführung:

- Beginne damit, dich mit deinen Händen vom Medizinball seitlich herunter zur Matte zu bewegen, sodass sich beide Handflächen nun auf der Matte, auf einer Seite des Medizinballs, befinden
- Stelle dann beide Hände zurück auf den Medizinball und wiederhole die Bewegung in die entgegengesetzte Richtung, sodass deine Handflächen wieder auf der Matte, seitlich des Medizinballs, stützen
- Halte während der gesamten Bewegung die Plank-Position und achte auf einen geraden Rücken
- Probiere konstant das Gleichgewicht zu halten, trotz der Wechsel der Unterfläche

Differenzierung:

- Ist dir diese Übung zu schwer, halte nur die hohen Planks auf dem Medizinball ohne dich von diesem herunterzubewegen

Übung Kerze



Bewegungsbeschreibung:

Ausgangsposition:

- Lege dich auf den Boden, deine Beine sind geschlossen
- Lege deine Hände bei gestreckten Armen mit den Handflächen nach unten neben deinen Körper

Durchführung:

- Schiebe dein Becken mit gestreckten Beinen hoch bis deine Beine gerade nach oben zeigen
- Achte darauf auch deine Füße zu strecken.
- Beuge dabei deine Arme, um deinen Körper zu stützen, sodass deine Oberarme auf dem Boden liegen und deine Hände deinen unteren Rücken halten
- Das Gewicht deines Körpers liegt dabei auf den Schultern, nicht auf den Halswirbeln
- Lege das Kinn auf den Halsansatz auf und halte die Position, lege deine Arme dabei wieder gestreckt auf die Matte zurück
- Wenn du die Übung beenden willst, rolle dich Wirbel für Wirbel mit gestreckten Beinen langsam auf

**Differenzierung:**

- um die Übung zu erschweren, kannst du die Kerze auch mit gebeugten Beinen halten
- halte dabei dein Becken soweit es geht oben und beuge deine Beine Richtung Kopf, halte diese Position wieder wenige Sekunden

Übung Weichbodenkampf



Bewegungsbeschreibung:

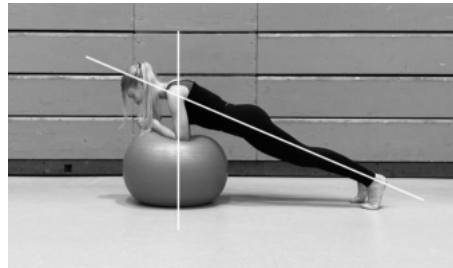
Ausgangsposition:

- platziere dich mit deinem Partner mit etwas Abstand in die Mitte der Weichbodenmatte
- stellt euch auf ein Bein und berührt euch nur mit den Handflächen eurer Hände (kein Festhalten)

Durchführung:

- versucht nun euren Partner mit stoßenden Bewegungen zum Fallen zu bringen

Übung Unterarmrollen



Bewegungsbeschreibung:

- gehe in eine Plank-Position
- platziere dabei deine Unterarme auf einem Pezziball, deine Ellenbogen sollten sich direkt unter deinen Schultern befinden
- spanne deinen Bauch an und strecke deine Beine nach hinten aus
- platziere deine Füße für eine bessere Stabilität etwa hüftbreit voneinander entfernt
- Halte den Rücken gerade und lass die Hüfte nicht nach unten durchhängen, sodass dein Körper eine Linie bildet
- halte diese Position

Differenzierung:

- um dir die Übung zu erschweren, kannst du versuchen deine Unterarme auf dem Pezziball zu kreisen
- achte dabei weiterhin darauf, mit deinem Körper in einer geraden Linie zu bleiben