

Station 1

Ausgangsposition: Knie und Hüfte sind in Rückenlage gebeugt (90 Grad Winkel).

Ausführung Der Oberkörper wird aufgerichtet (die Brust nähert sich dem Becken an, der Kopf bleibt gerade). Zurück wird der Oberkörper abgerollt, nicht abgelegt.

1 Minute.

Benötigte Geräte: 2 Matten und 2 kleine Kästen.



Station 2

Ausgangsposition: Seitenlage mit abgespreiztem oberem Bein

Ausführung: Das untere Bein gegen den Widerstand des Partners nach oben drücken. Dabei darf es zu keiner Hüftbeugung kommen.

30 Sekunden, anschließend Beinwechsel.

Benötigte Geräte: 2 Matten



Station 3

Ausgangsposition: Rückenlage

Ausführung: Bei maximaler Hüftbeuge der einen Seite wird der Unterschenkel aus der Hüftstreckung und Kniebeugung gegen den Widerstand des Partners gedrückt.

30 Sekunden gegen den Widerstand drücken.
Dann Beinwechsel.

Benötigte Geräte: 2 lange/große Kästen.



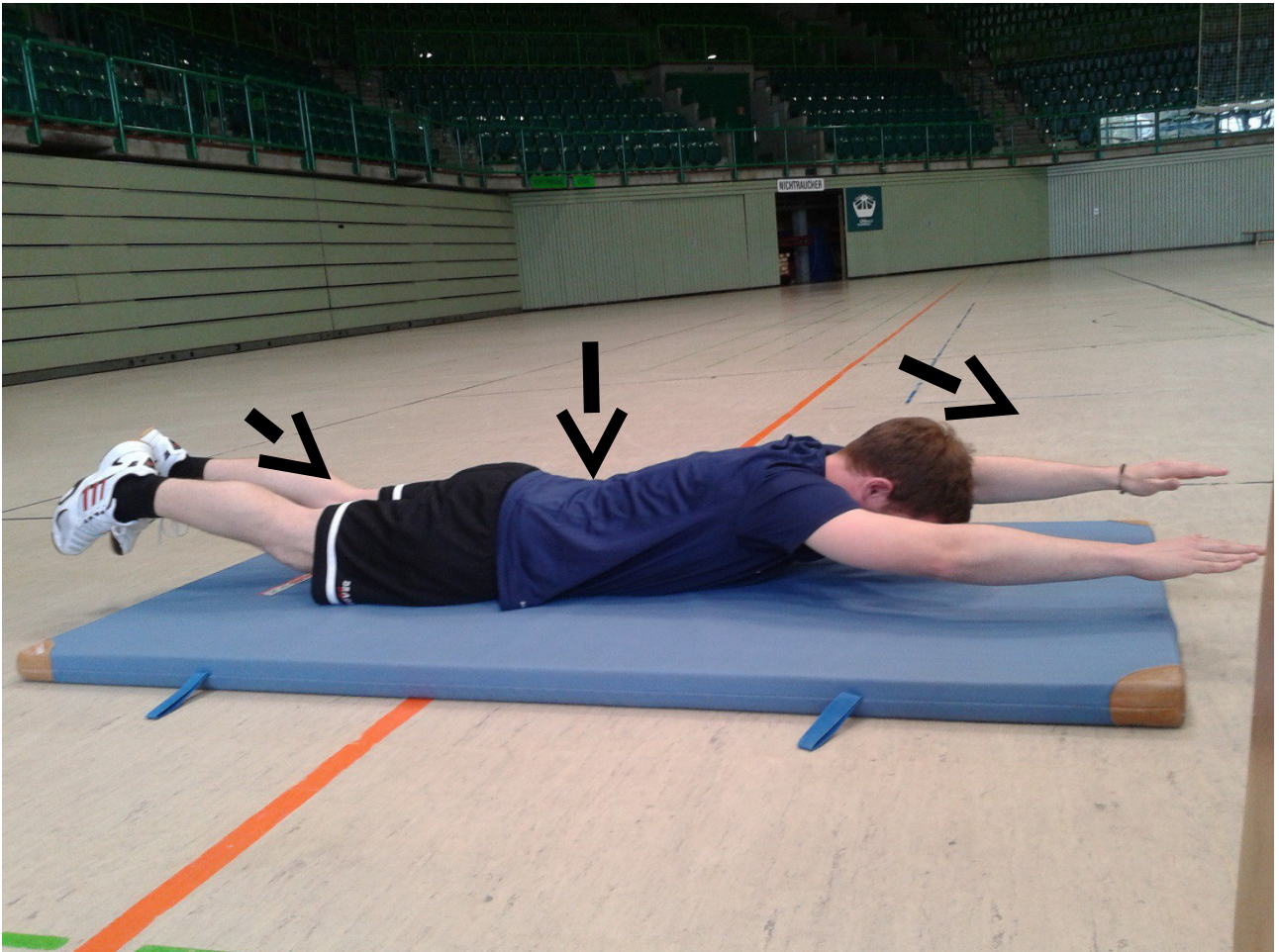
Station 4

Ausgangsposition: Bauchlage, Gesäßmuskeln anspannen, Zehen aufstellen.

Ausführung: Oberkörper mit gestreckten Armen leicht anheben. Stirn zeigt dabei zum Boden!

1 Minute halten. Partner kontrolliert Ausführung.

Benötigte Geräte: 2 Matten

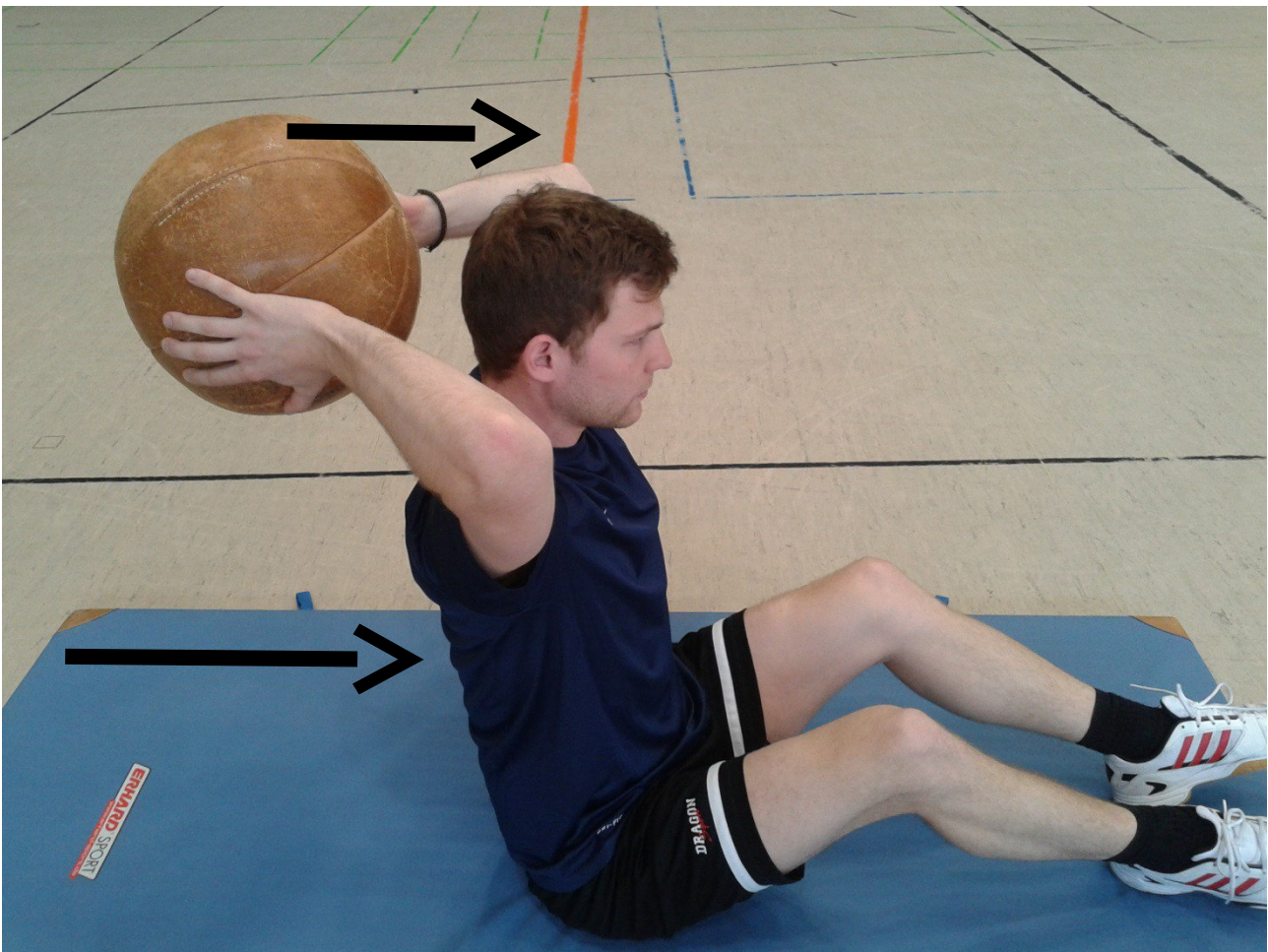


Station 5

Ausgangsposition: Aufrechter Sitz, die Ellenbogen bis in Schulterhöhe bringen und den Ball so weit wie möglich hinter den Kopf halten.

Ausführung: Ca. 1 Minute Position halten. Partner kontrolliert Ausführung.

Benötigte Geräte: 2 Medizinbälle und 2 Matten



Station 6

Ausgangsposition: Bauchlage

Ausführung: Die Ferse wird gegen den Widerstand des Partners zum Gesäß gezogen. **Achtung:** Das Becken darf nicht von der Auflage abgehoben werden (es darf nicht kippen).

30 Sekunden, anschließend Beinwechsel.

Benötigte Geräte: 2 Matten



Station 7

Ausgangsposition: Knie und Hüfte sind in Rückenlage gebeugt (90 Grad). Hände „lose“ an den Schläfen. Ellenbogen zurück.

→ Oberkörper wird verdreht (linker Ellenbogen in Richtung rechtes Knie). Zurück wird der Oberkörper abgerollt, nicht abgelegt.

→ 30 Sekunden, anschließend Seitenwechsel. Partner kontrolliert Bewegungsausführung.

Benötigte Geräte: 2 Matten und 2 kleine Kästen



Station 8

Ausgangsposition: Seitenlage mit leicht gebeugtem, unterem Bein, das obere Bein ist gestreckt.

Ausführung: Das obere Bein gegen den Widerstand des Partners abspreizen (Achtung: Keine Hüftbeugung!!!)

30 Sekunden, anschließend Beinwechsel.

Benötigte Geräte: 2 Matten



Station 9

Ausgangsposition: Bauchlage mit gebeugtem Kniegelenk einer Seite.

Ausführung: Der Oberschenkel wird gegen den Widerstand des Partners in Hüftstreckung gebracht.
(Achtung: Keine Rotation im Hüftgelenk!)

30 Sekunden, anschließend Beinwechsel.

Benötigte Geräte: 2 Matten

