






RückenFit



Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Standwaage mit Rotation im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> -fester Stand, Spielbein angewinkelt vor den Körper -Oberkörper dreht zum angewinkelten Bein und zurück -nach vorne in die Standwaage gehen -Becken gerade halten -Bauchnabel zeigt gerade nach unten
		<p>Arm und Bein heben im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> -fester Stand, Spielbein angewinkelt vor den Körper -Oberkörperspannung , Bauchnabel einziehen -Becken gerade halten -Bauchnabel zeigt gerade nach unten -Daumen zur Decke -Arme und Bein zur Rückenmitte führen und zurück
		<p>Rumpfaufrichten im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - feste breiter Stand - Sitzbeinhöcker zeigen nach hinten oben - aus gerader Rückenposition Brustkorb aufrichten - Bewegung nur im unteren Rücken - mit tiefen oder gekreuzten Armen arbeiten

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Armpendel im Stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - feste breiter Stand - Sitzbeinhöcker zeigen nach hinten oben - aus gerader Rückenposition Arm aufrichten - Arme verlängern - Schulterblätter fließen nach hinten unten zum Gesäß - geführte Arme im Wechsel nach hinten oben
		<p>Fusssüßenstand mit geschlossenen Augen</p> <ul style="list-style-type: none"> - hüftschmaler Stand - auf die Fussspitzen gehen - Arme zur Decke - Augen schließen und langsam bis 20 zählen - 10x wiederholen
		<p>Abduktion</p> <ul style="list-style-type: none"> - fester Stand mit leicht gebeugtem Standbein - Arme zur Stabilisierung in die Seithalte - Gesäß anspannen - Spielbein Fussspitze aufsetzen - abheben, zum Boden weg und seitlich nach oben schieben - in Ausgangsposition zurück - Beinwechsel nach 1 Minuten

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Bergsteiger im Stütz

- Liegestützposition - Hände unter die Schultern
- Hände nach außen aufdrehen
- Schulterblätter zum Gesäß schieben
- Gesäß tief halten
- Körper ist schräg Schultern sind der höchste Punkt
- ein Bein abheben und Knie Richtung Ellbogen führen
- Becken bleibt ruhig, Gesäß tief



Läufer im Stütz

- Liegestützposition - Hände unter die Schultern
- Hände nach außen aufdrehen
- Schulterblätter zum Gesäß schieben
- Gesäß tief halten
- Körper ist schräg Schultern sind der höchste Punkt
- ein Bein abheben und Knie Richtung Brustkorb führen
- Becken bleibt ruhig, Gesäß tief



Vierfüßlerstand Beinheben

- Hände unter die Schultern
- Hände nach außen aufdrehen
- Schulterblätter zum Gesäß schieben
- Gesäß gerade halten
- Knie sind unter den Hüften
- Hände und Knie gedanklich zusammen schieben
- ein Bein abheben und gestreckt nach oben führen
- Becken gerade halten, Bauchnabel zeigt nach unten

RückenFit

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Vierfüßlerstand Diagonallift

- Hände unter die Schultern
- Hände nach außen aufdrehen
- Schulterblätter zum Gesäß schieben
- Gesäß gerade halten
- Knie sind unter den Hüften
- Hände und Knie gedanklich zusammen schieben
- ein Bein abheben und gestreckt nach oben führen
- Becken gerade halten, Bauchnabel zeigt nach unten
- diagonalen Arm dazu heben



Beinheben in Bauchlage

- Hände sind unter dem Kopf
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Schulterblätter ziehen Richtung Gesäß nach hinten unten
- Hände feste in den Boden drücken
- Schambein auf die Matte
- Beine verlängern und aus der Hüfte rauschieben
- Beine heben



Oberkörperheben in Bauchlage

- Hände sind unter dem Kopf
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Schulterblätter ziehen Richtung Gesäß nach hinten unten
- Hände unter die Stirn
- Schambein auf die Matte
- Oberkörper verlängern und heben und senken

RückenFit



Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Armpendel in Bauchlage

- Arme sind neben dem Kopf
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Schulterblätter ziehen Richtung Gesäß nach hinten unten
- Schambein auf die Matte
- Oberkörper verlängern und heben
- Arme an den Ohren vorbei schieben
- Arme wechselseitig nach oben schieben



Armkräulen in Bauchlage

- Arme sind neben dem Körper
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Schulterblätter ziehen Richtung Gesäß nach hinten unten
- Schambein auf die Matte
- Oberkörper verlängern und heben
- Arme wechselseitig im Halbkreis nach oben schieben und zurück

RückenFit



Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Armkraulen in Bauchlage

- Arme sind neben dem Körper
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Schulterblätter ziehen Richtung Gesäß nach hinten unten
- Schambein auf die Matte
- Oberkörper verlängern und heben
- Arme zeitgleich im Halbkreis nach oben schieben und zurück



Unterarm - Handstütz

- aus der Liegestützposition in den Unterarmstütz gehen und zurück
- dabei Becken ruhig und Bauchnabel und Po angespannt lassen



Unterarm - Seitstütz

- Ellbogen unter die Schulter
- Unterarm zieht gedanklich zu den Füßen
- Becken 20 sec. in der Luft halten und wieder senken
- alternativ mit langem Arm

RückenFit



Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

Beinsenken in der Rückenlage

- entspannter Rücken
- natürliche Lordose der Lendenwirbelsäule
- Kopf liegt entspannt
- Beine soweit oben halten, das ein leichtes ziehen im Unterbauch zu spüren ist
- Beine wechselseitig senken und heben
- bei schwachem Rücken Hände unters Gesäß

Schwebesitz mit Rotation - Russian Twist

- gerader Sitz auf der Matte
- Beine sind angewinkelt
- Hände zusammen drücken
- Daumen an Brustbein setzen
- Oberkörper leicht zurückneigen
- Bauchnabel nach innen/oben ziehen
- Oberkörper rotiert geführt nach links und rechts

Schwebesitz mit Beikreuzen

- gerader Sitz auf der Matte
- Oberkörper ist leicht zurückgeneigt
- Hände stützen hinter dem Körper
- Bauchnabel nach innen/oben ziehen
- Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
- gerader Rücken
- Beine schweben lassen und in der Luft kreuzen

