

## Arbeitshilfe

# Gymnastik

### Kräftigen



### Dehnen



### Mobilisieren

Übungen und Anregungen zur Gestaltung  
des Konditionstrainings

Weitere Arbeitshilfen und Unterlagen sind im Downloadbereich der Sportschule der Bundeswehr aktuell verfügbar:

- *Arbeitshilfe Anlegen einer Finnenbahn*
- *Arbeitshilfe Ausdauertraining*
- *Arbeitshilfe Circuittraining*
- *Arbeitshilfe CONCONI-Test*
- *Arbeitshilfe DSA-Prüfer*
- *Arbeitshilfe Indoor-Cycling*
- *Arbeitshilfe Lauf-ABC*
- *Arbeitshilfe Ruderergometer*
- *Arbeitshilfe Schlingentraining-TRX™*
- *Arbeitshilfe Sprungkrafttraining*
- *BFT-Abnahme 1000m-Lauf in der Halle*
- *Handbuch für Sportausbilder/ Sportausbilderinnen*
  
- *Abnahmeprotokoll 1000m-Lauf-Halle*
- *Abnahmeprotokolle für Rundenzähler*
- *CONCONI-Testprotokoll*
- *CONCONI-Testauswertung*
- *Formeln und Altersklassenfaktoren Leichtathletik*
- *Formeln zur Errechnung von Punkten Leichtathletik*
- *Startnummern Bw*
- *Taschenkarten DSA*

Weitere werden nach Erstellung ergänzt ...

## Impressum

Herausgeber: Sportschule der Bundeswehr  
Dr.-Rau-Allee 32  
48231 Warendorf

Redaktion: Gruppe Weiterentwicklung  
Major Marcus Wesseler (verantwortlich)  
Dipl.-Sportlehrer Dr. Rainer Anton

Layout: Fachmedienzentrum Hubert Kemper

Urheberrechtliche Hinweise:

Für den Bereich der Bundeswehr freier Download.  
Nutzung außerhalb der Bundeswehr nur unter Nennung des Urhebers.

Intranet Bw:

[http://streitkraeftebasis.bundeswehr.org/portal/s/i\\_skb\\_bund/start/dstst/ska/sportsbw/](http://streitkraeftebasis.bundeswehr.org/portal/s/i_skb_bund/start/dstst/ska/sportsbw/)



# Arbeitshilfe Gymnastik

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
INHALTSVERZEICHNIS	1
<b>Vorwort</b>	4
<b>D Dehnübungen</b>	5 - 50
D 1 Kopfseitneigen	5
D 2 Kopfseitziehen	6
D 3 Trizeps über Kopf	7
D 4 Rüssel	8
D 5 Schulter liegend	9
D 6a Rutsche	10
D 6b Rutsche verschoben	11
D 7 Katzenbuckel	12
D 8 Kutschersitz	13
D 9 Hängebauchschwein	14
D 10 Rumpfseitneigen	15
D 11 Knieablegen parallel	16
D 12 Knieablegen gekreuzt	17
D 13 Drehsitz	18
D 14 Gesäß liegend	19
D 15 Gesäß knieend	20
D 16 Gesäß stehend	21
D 17 Knie zur Brust liegend	22
D 18 Oberschenkel Seitlage	23
D 19a Hüftbeuger Ausfallschritt	24
D 19b Hüftbeuger Telemark	25
D 19c Hüftbeuger extrem	26
D 20a Hüftbeuger abgestützt einhändig	27
D 20b Hüftbeuger stehend beidhändig	28
D 21 Lotussitz	29
D 22 Lotussitz angelehnt	30
D 23 Adduktoren Bauchlage	31
D 24 Ausfallschritt seitlich	32
D 25 Kosakensitz	33
D 26 Beinrückseite stehend	34
D 27a Beinrückseite mit Handtuch	35
D 27b Beinrückseite liegend	36
D 28 Grätschsitz Zug innen	37
D 29a Strecksitz mit Handtuch	38
D 29b Strecksitz	39
D 30 Schienbein Fersensitz	40
D 31 Schienbein stehend	41



# Arbeitshilfe Gymnastik

## Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung <b>Inhaltsverzeichnis</b>		Seite
D 32	Handbeuger	42
D 33	Fingerbeuger	43
D 34	Handrücken	44
D 35	Betende Hände	45
D 36	Wandschieben gestreckt	46
D 37	Wandschieben gebeugt	47
D 38	Schulter-Brust gebeugt	48
D 39	Schulter-Brust gestreckt	49
D 40	Flitzebogen	50
<b>K</b>	<b>Kräftigungsübungen</b>	<b>51 - 97</b>
K 1a	gerader Crunch	51
K 1b	gerader Crunch dynamisch - Varianten	52
K 2a	gerader Crunch Beine gebeugt	53
K 2b	gerader Crunch - Beine gebeugt - Varianten	54
K 3a	Wolkenschieber	55
K 3b	Wolkenschieber - Beine gebeugt	56
K 4a	Diagonalcrunch statisch/ dynamisch	57
K 4b	Diagonalcrunch dynamisch	58
K 5a	Diagonalcrunch in Seitenlage - statisch	59
K 5b	Diagonalcrunch in Seitenlage - dynamisch	60
K 6a	Scheibenwischer gebeugt	61
K 6b	Scheibenwischer gestreckt	62
K 7a	Seitstütz gebeugt	63
K 7b	Seitstütz gestreckt	64
K 8a	Meerjungfrau statisch	65
K 8b	Meerjungfrau dynamisch	66
K 9	Fisch an Land	67
K 10	Beinheber seitlich	68
K 11a	Kobra statisch/ dynamisch	69
K 11b	Kobra - Varianten Arme gebeugt/ gestreckt	70
K 12a	Bauchklatscher	71
K 12b	Bauchklatscher Hände am Ohr	72
K 13a	Prayer	73
K 13b	Prayer - Varianten	74
K 14a	Schwimmer statisch	75
K 14b	Schwimmer dynamisch	76
K 15a	Diver gestreckt	77
K 15b	Diver gebeugt	78





# Arbeitshilfe Gymnastik

## Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung <b>Inhaltsverzeichnis</b>		Seite
K 16a	Knieliegestütz/ Liegestütz	79
K 16b	Liegestütz - Varianten gespreizt - weit	80
K 16c	Liegestütz - Varianten eng - Wechselliegestütz	81
K 17a	Superman statisch	82
K 17b	Superman dynamisch	83
K 18a	Planke gekniet	84
K 18b	Planke gestreckt	85
K 18c	Planke einbeinig	86
K 18d	Planke - Varianten einarmig - diagonal	87
K 19a	Beckenlift	88
K 19b	Beckenlift - Varianten statisch/ dynamisch einbeinig	89
K 20a	Gassigänger	90
K 20b	Gassigänger gedreht	91
K 21a	Back-Kick gebeugt statisch/ dynamisch	92
K 21b	Back-Kick gestreckt statisch/ dynamisch	93
K 22a	Käfer	94
K 22b	Käfer - Variante	95
K 23a	Knieheber	96
K 23b	Knieheber - Varianten beidbeinig/ einbeinig	97
<b>M</b>	<b>Mobilisierungsübungen</b>	<b>98 - 113</b>
M 1	Schulterrollen	98
M 2	Rumpfdrehen	99
M 3	Hüftkreisen	100
M 4	Beckenkippen	101
M 5	Bein-Achterkreisen	102
M 6	Gummiknie	103
M 7	Fußkreisen	104
M 8a	Armkreisen vorwärts/ rückwärts	105
M 8b	Armkreisen - Variante gegengleich	106
M 9	Winker	107
M 10	Schulterplattler	108
M 11	Ellenbogendreher	109
M 12	Handgelenkkreisen	110
M 13	Handgelenkswelle	111
M 14	Ja-Sager	112
M 15	Nein-Sager	113



## Vorwort

Der Begriff „Gymnastik“ umfasst vielfältige Übungsformen, die zum Zweck der Verbesserung der Beweglichkeit, zur Kräftigung, zur Körperformung oder zur Entspannung eingesetzt werden.

Gymnastische Übungen sind daher unverzichtbarer Bestandteil sportlicher Betätigung, sei es zur Herstellung der vollen Leistungsbereitschaft, zur Steigerung bzw. Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit oder zur Beschleunigung der Regeneration nach hohen körperlichen und psychischen Belastungen.

Nähere Erläuterungen zum Nutzen und zur Ausführung gymnastischer Übungen finden sich in den Kapiteln 3.5 (Aufwärmen) und 3.9 (Das Training der Beweglichkeit) im „Handbuch für Sportausbilder und Sportausbilderinnen“.

Mit der folgenden Sammlung von Arbeitskarten für die Bereiche Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen stellt die Sportschule der Bundeswehr den Sportausbildern und Sportausbilderinnen Hilfen und Anregungen zur effektiven Gestaltung der Sportausbildung und des militärischen Fitnesstrainings zur Verfügung. Aus der Vielzahl der Übungen, die in der Sportpraxis Anwendung finden, wurde unter besonderer Berücksichtigung funktionaler und gesundheitlicher Aspekte eine Auswahl geeigneter Übungen getroffen, die jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Der Schwierigkeitsgrad der vorgestellten Übungen reicht dabei von „leicht“, das heißt für Einsteiger geeignet, bis extrem schwer. Lassen die Übungen diese Differenzierung zu, sind sie auf den Arbeitskarten mit einer „Ampel“ gekennzeichnet. Keine Ampel bedeutet: diese Übung ist uneingeschränkt für alle Anwender/ Anwenderinnen ausführbar. Die nächst-schwierigere Übungsvariante sollte immer erst angewendet werden, wenn die vorherige Stufe beherrscht wird, bzw. wenn mit dieser keine weitere Verbesserung mehr erzielt werden kann.

 = leicht  = mittelschwer  ...  = schwer bis extrem schwer



# Dehnübungen

## Seitlicher Hals

D 1

### „Kopfseitneigen“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand - Rumpf aufgerichtet - Arme locker herunterhängend - Bauchdecke angespannt - Kopf neutral.

**Ausführung:**

Kopf seitwärts zur Schulter neigen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kinn etwas anheben – Blick bleibt stets nach vorne gerichtet.



# Dehnübungen

## Seitlicher Hals

D 2

### „Kopf-Seitziehen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - Hand fasst über den Kopf zur Schläfe.

#### **Ausführung:**

Mit aufgelegtem Arm Kopf zur Schulter ziehen - Gegenschulter herunter drücken.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick nach vorne richten - Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

**D 3**

## „Trizeps über Kopf“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - eine Hand zwischen die Schulterblätter legen - andere Hand fasst gewinkelten Ellenbogen.

**Ausführung:**

Mit oberer Hand Ellenbogen langsam hinter den Kopf ziehen, dabei Fingerspitze an der Wirbelsäule abwärts drücken.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick bleibt stets nach vorne gerichtet - Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Schulter

D 4

### „Rüssel“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand - Rumpf aufgerichtet - Bauchdecke angespannt - ein Unterarm liegt entspannt in der Ellenbogenbeuge des anderen Armes.

#### **Ausführung:**

Durch langsames Anheben des Haltearmes bis in die Waagerechte und Nach-hinten-Ziehen gehaltenen Arm im seitlichen Schulterbereich dehnen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick bleibt stets nach vorne gerichtet - Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.

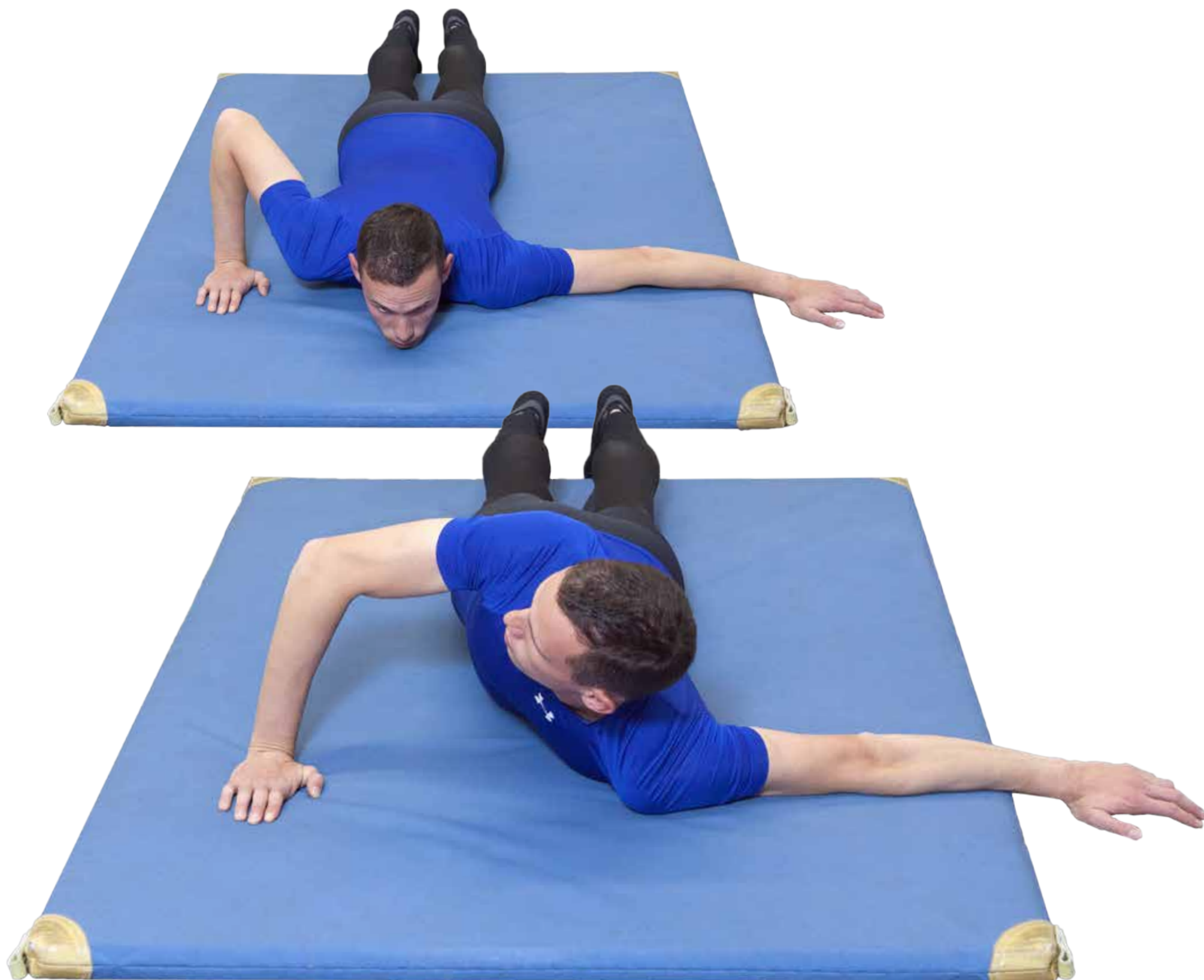


## Dehnübungen

### Vordere Schulter / Brust

D 5

## „Schulter liegend“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage - ein Arm in seitlicher Verlängerung der Schulterachse ausgestreckt - anderer Arm neben der Schulter aufgestützt.

#### Ausführung:

Stützarm langsam strecken und Brustseite vom Boden anheben.  
Kopf nach oben drehen

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Zu dehnende Schulter behält Bodenkontakt. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

## Brust / Latissimus

D 6a

### „Rutsche“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Kniestand - Arme weit vor den Schultern gestreckt - Hände schulterbreit aufgelegt.

#### **Ausführung:**

Kopf nach unten tauchen und Brust langsam zum Boden drücken.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

Brust / Latissimus / seidl. Schulter

D 6b

## „Rutsche verschoben“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Kniestand - Arme weit vor den Schultern gestreckt - Hände schulterbreit aufgesetzt.

#### Ausführung:

Kopf taucht nach unten und Brust langsam zum Boden drücken. Anschließend Schulter langsam nach der Seite verschieben. Übung anschließend gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Oberer Rücken

D 7

### „Katzenbuckel“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

**Ausführung:**

Kinn zur Brust ziehen - Brustwirbelsäule nach oben wölben - Bauchnabel einziehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Unterer Rücken

D 8

### „Kutschersitz“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Mittelweiter Grätschsitz - Kopf neutral - Hände fassen von innen in die Fußsohlen

#### **Ausführung:**

Kinn zur Brust ziehen - Bauchnabel einziehen - Oberkörper mit den Armen kräftig zwischen die gebeugten Knie ziehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

## Bauch

D 9

### „Hängebauchschwein“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Ausführung:**

Kopf in den Nacken ziehen - nach oben schauen - Bauch nach unten drücken und „in den Bauch“ einatmen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





## Dehnübungen Seitlicher Rumpf

D 10

### „Rumpfseitneigen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - eine Hand in den Nacken legen - anderer Arm stützt gestreckt direkt oberhalb des Knies. Das Gewicht des entspannten Oberkörpers lastet vollständig auf dem Stützarm.

#### **Ausführung:**

Durch langsames Beugen des Stützarmes fällt der Oberkörper langsam immer tiefer seitlich ab.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick leicht nach oben richten und Bauch etwas nach vorne schieben. Beugung des Stützarmes stufenförmig vergrößern, um die Spannungsgrenze allmählich zu erhöhen.

**Wichtig: Die zu dehnende Rumpfseite muss unbedingt entspannt sein!**



# Dehnübungen

## Rumpf

D 11

### „Knieablegen parallel“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Rückenlage - Füße stehen geschlossen - Knie sind gebeugt und geschlossen - beide Arme sind in Verlängerung der Schulterachse seitlich abgelegt.

#### Ausführung:

Oberschenkel langsam seitlich ablegen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Gegenschulter behält Bodenkontakt.



# Dehnübungen

## Rumpf

D 12

### „Knieablegen gekreuzt“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Knie sind gebeugt - ein Bein liegt übergeschlagen - beide Arme sind in Verlängerung der Schulterachse seitlich abgelegt.

#### **Ausführung:**

Übergeschlagenes Bein zieht anderes Knie langsam zur Gegenseite, bis es den Boden berührt.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Gegenschulter behält Bodenkontakt.





# Dehnübungen

## Rumpf / Oberschenkelaußenseite

D 13

### „Drehsitz“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Strecksitz - ein Fuß über das Knie des gestreckten Beines gestellt. Der Oberkörper ist aufrecht - das übergestellte Knie wird durch den gestreckten Gegenarmellenbogen fixiert, der andere Arm stützt seitlich hinter dem Gesäß.

#### Ausführung:

Die Schulter auf der Stützarmseite zieht langsam die Schulterachse in die Drehung - der Blick geht voraus zur Drehseite.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.  
**Rundrücken vermeiden - aufrecht („groß“) bleiben!**





# Dehnübungen

## Gesäß

D 14

### „Gesäß liegend“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - ein Bein gewinkelt angehoben - Knöchel des anderen Beines am Knie angelegt - Hände greifen im Flechtgriff in die Kniekehle.

#### **Ausführung:**

Knie des angehobenen Beines langsam zur Brust ziehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf neutral halten. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Gesäß / Oberschenkelaußenseite

D 15

### „Gesäß knieend“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand - rechtes Knie nach innen gekreuzt.

### Ausführung:

Körper und linkes (gestrecktes) Bein nach hinten verschieben, dabei rechte Hüfte nach rechts-außen verlagern. Anschließend gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Gesäß / Oberschenkelaußenseite

D 16

### „Gesäß stehend“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Einbeinstand abgestützt - einen Fuß mit dem Knöchel am Knie des Standbeines auflegen - freie Hand greift unter das angehobene Knie.

#### **Ausführung:**

Langsam in die Hocke gehen, dabei mit der Hand das Knie weiter anheben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Bewegung allmählich intensivieren. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



### „Knie zur Brust liegend“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - ein Bein gewinkelt angehoben - Hände greifen im Flechtgriff in die Kniekehle.

**Ausführung:**

Knie des angehobenen Beines langsam zur Brust ziehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt entspannt auf der Unterlage. Anschließend gegengleich ausführen. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

## Hüftbeuger / Oberschenkelvorderseite

D 18

### „Oberschenkel Seitlage“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Seitlage - unteres Bein 90° angewinkelt - untere Hand fixiert die Kniekehle - obere Hand fasst Sprunggelenk des oberen Beines - Schulterachse senkrecht - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Ausführung:

Obere Hand zieht langsam Verse zum Gesäß - dabei obere Hüfte nach vorne schieben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Oberer Oberschenkel wird waagrecht gehalten. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



## Dehnübungen Hüftbeuger

D 19a

### „Hüftbeuger Ausfallschritt“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Kniestand in weiter „Telemark-Stellung“ - Hände schulterbreit aufgesetzt - Oberkörper auf dem Oberschenkel aufgelegt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### **Ausführung:**

Vorderes Knie langsam nach vorne schieben und Hüfte der Gegenseite nach unten drücken.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Anschließend gegengleich ausführen. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Hüftbeuger

D 19b

### „Hüftbeuger Telemark“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Kniestand in weiter „Telemark-Stellung“ - Oberkörper senkrecht - Hände seitlich an den Hüften.

#### **Ausführung:**

Hüfte langsam nach vorne schieben, dabei freie Seite besonders betonen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Anschließend gegengleich ausführen. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





## Dehnübungen

### Hüftbeuger / Oberschenkelvorderseite

D 19c

## „Hüftbeuger extrem“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Kniestand in weiter „Telemark-Stellung“ - Oberkörper senkrecht – Hände seitlich an den Hüften.

#### **Ausführung:**

Hüfte langsam nach vorne schieben, dabei freie Seite besonders betonen. Anschließend hintere Ferse mit beiden Händen zum Gesäß ziehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Hüftwinkel nicht verändern. Oberkörper nicht verdrehen.

Anschließend gegengleich ausführen.

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





## Dehnübungen

### Hüftbeuger / Oberschenkelvorderseite

D 20a

## „Hüftbeuger abgestützt einhändig“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Einbeinstand - eine Hand stützt Körper an einer Wand o.ä. ab - andere Hand greift Spann des angehobenen Fußes.

#### Ausführung:

Standbein leicht beugen - Ferse langsam zum Gesäß ziehen, dabei freie Hüftseite aktiv nach vorne schieben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Standbein beugen, damit der untere Rücken entlastet wird.

Anschließend gegengleich ausführen.

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



## Dehnübungen

### Hüftbeuger / Oberschenkelvorderseite

D 20b

## „Hüftbeuger stehend beidhändig“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Einbeinstand - Fuß anheben und mit beiden Händen am Spann fassen.

#### Ausführung:

Standbein leicht beugen - Fuß mit beiden Händen langsam zum Gesäß ziehen, dabei freie Hüftseite aktiv nach vorne schieben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Standbein beugen, damit der untere Rücken entlastet wird.

Anschließend gegengleich ausführen.

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Adduktoren

D 21

### „Lotussitz“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen - Hände stützen hinter dem Gesäß - Knie etwa 45° angewinkelt - Fußsohlen gegeneinander gelegt.

### Ausführung:

Beide Knie langsam nach unten ziehen, dabei Bauch etwas nach vorne wölben.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Haltung der Brust- und Lendenwirbelsäule bleibt aufgerichtet. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.

### Synergieeffekte:

Kräftigung der Abduktoren.





# Dehnübungen

## Beine

D 22

### „Lotussitz angelehnt“



## Übungsbeschreibung

### **Ausgangsposition:**

Aufrecht sitzen - Rücken an einer Wand - Knie etwa 45° angewinkelt - Fußsohlen gegeneinander gelegt - Hände liegen auf den Knien.

### **Ausführung:**

Langsam mit den Händen die Knie nach unten drücken, dabei Bauch etwas nach vorne wölben. Haltung der Brust- und Lendenwirbelsäule bleibt aufgerichtet. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.

### „Adduktoren Bauchlage“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage - Kinn auf die Hände aufgelegt - ein Bein 45° gewinkelt und rechtwinklig seitlich abgelegt.

#### Ausführung:

Abgewinkeltes Knie langsam nach außen schieben, dabei gleichseitige Hüfte zur Unterlage drücken.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern. Gleichzeitig Kräftigung der Gesäßmuskulatur.



# Dehnübungen

## Adduktoren

D 24

### „Ausfallschritt seitlich“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Weiter Grätschstand - Füße nahezu parallel.

#### **Ausführung:**

Körpergewicht langsam zu einer Seite verlagern und in die Hocke gehen.  
Abstützen auf dem Boden oder mit dem Ellenbogen auf dem Oberschenkel möglich.  
Dehnung langsam verstärken durch aktives Herunterdrücken des gestreckten Knies.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Der Fuß des gestreckten Beines ruht auf dem Innenrist, dadurch Schonung der Außenbänder.





# Dehnübungen

## Adduktoren / Beinrückseite

D 25

### „Kosakensitz“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Weiter Grätschstand - Füße nach außen gedreht.

#### **Ausführung:**

Körpergewicht langsam zu einer Seite verlagern und in die Hocke gehen - dabei Fußspitze nach oben drehen und zum Knie anziehen. Abstützen auf dem Boden oder mit dem Ellenbogen auf dem Oberschenkel möglich. Dehnung langsam verstärken durch aktives Herunterdrücken des Gesäßes und des gestreckten Knies.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Beinrückseite

D 26

### „Beinrückseite“ stehend



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Mittelweite Schrittstellung - Hände auf vorderem Oberschenkel aufgelegt.

### Ausführung:

Gewicht auf das hintere Bein verlagern - vordere Fußspitze anziehen - vorderes Knie strecken. Hände drücken Oberschenkel aktiv nach unten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Bauch nach vorne schieben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Beinrückseite

D 27a

### „Beinrückseite mit Handtuch“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - ein Bein gewinkelt angehoben - mit beiden Händen Handtuch in der Kniekehle anlegen - Gegenbein liegt gestreckt - Fußspitze zeigt nach oben.

### Ausführung:

Knie langsam strecken und Ferse aktiv herauschieben - Fußspitze anziehen. Anschließend mit beiden Händen durch das Handtuch das hochgenommene Bein zur Brust ziehen. Gegenbein bleibt im Kniegelenk gestreckt, die Fußspitze wird zum Knie gezogen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt entspannt auf der Unterlage. Oberes Bein nur so weit ziehen, wie es bei völliger Kniestreckung möglich ist. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

## Beinrückseite

D 27b

### „Beinrückseite liegend“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - ein Bein gewinkelt angehoben - beide Hände im Flechtgriff in der Kniekehle - Gegenbein liegt gestreckt - Fußspitze zeigt nach oben.

### Ausführung:

Knie langsam strecken und Ferse aktiv herauschieben - Fußspitze anziehen. Anschließend mit beiden Händen das hochgenommene Bein zur Brust ziehen. Gegenbein bleibt im Kniegelenk gestreckt, die Fußspitze wird zum Knie gezogen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt entspannt auf der Unterlage. Oberes Bein nur so weit ziehen, wie es bei völliger Kniestreckung möglich ist.  
Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Adduktoren / Oberschenkelrückseite

D 28

### „Grätschsitz Zug innen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Weiter Grätschsitz - beide Hände fassen von innen in die Kniekehlen.

#### **Ausführung:**

Arme ziehen den Oberkörper langsam nach vorne, dabei Bauch nach vorne wölben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Knie aktiv strecken. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Beinrückseite

D 29a

### „Strecksitz mit Handtuch“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Strecksitz - mit beiden Händen Handtuch um die Fußsohlen legen.

### Ausführung:

Oberkörper mit den Armen langsam nach vorne ziehen, dabei Bauch nach vorne wölben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Knie aktiv strecken. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





# Dehnübungen

## Beinrückseite

D 29b

### „Strecksitz“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Strecksitz - Unterschenkel mit beiden Händen von außen umfassen.

### Ausführung:

Oberkörper mit den Armen langsam nach vorne ziehen, dabei Bauch nach vorne wölben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Knie aktiv strecken. Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Vorderer Schienbeinmuskel

D 30

### „Schienbein Fersensitz“



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Im Kniestand auf den beiden geschlossenen Fersen absitzen.

**Ausführung:**

Oberkörper langsam nach hinten verlagern.

#### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Die Fersen möglichst geschlossen halten.



## Dehnübungen

### Vorderer Schienbeinmuskel

D 31

## „Schienbein stehend“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Leichte Schrittstellung - hintere Fußspitze gestreckt - Fußaufsatz mit der Zehenoberseite.

#### **Ausführung:**

Langsam in die Hocke gehen, dabei Gewicht mehr auf das zu dehnende Bein verlagern. Sprunggelenk aktiv nach unten drücken.



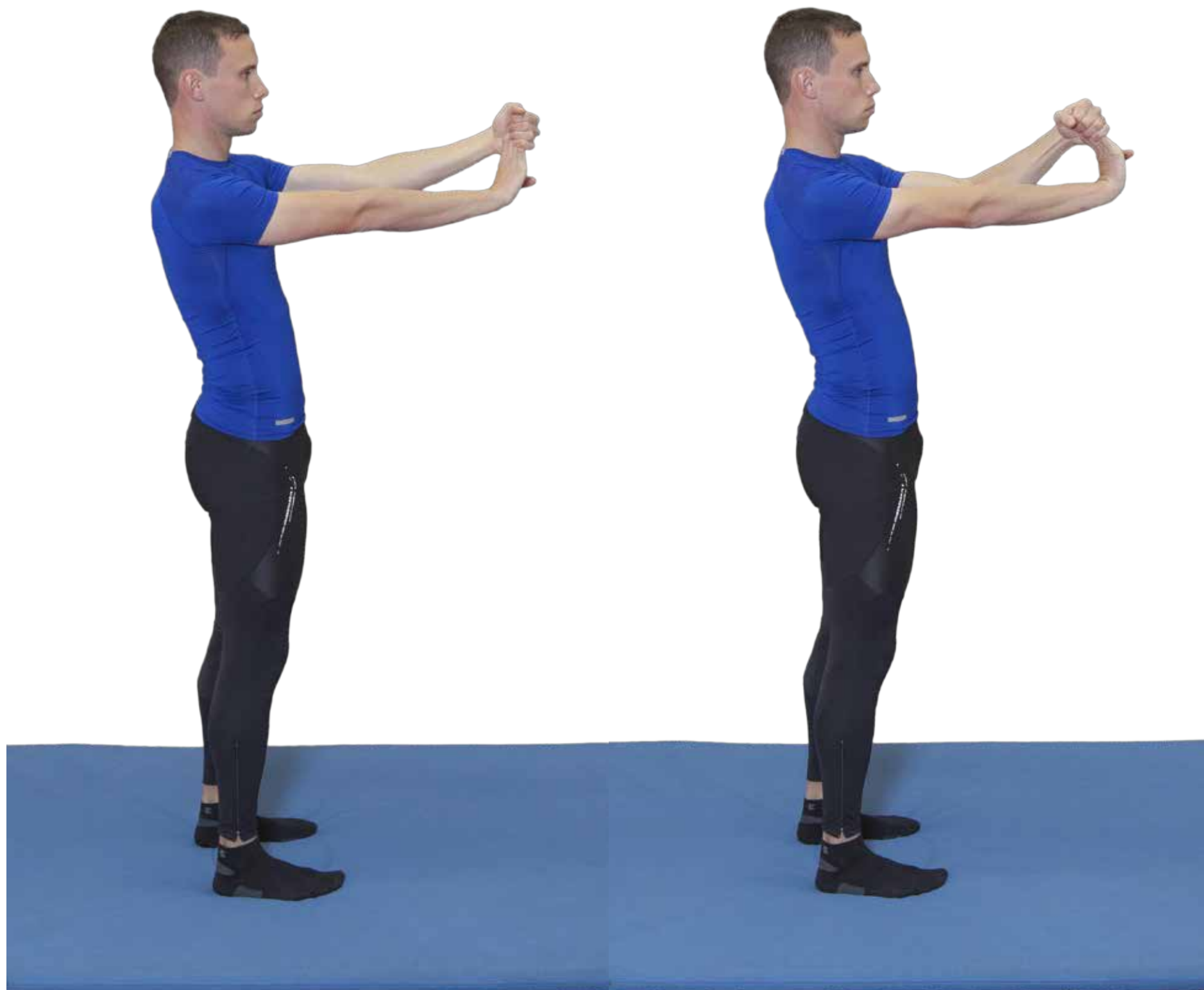


# Dehnübungen

## Unterarm

D 32

### „Handbeuger“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Arme nach vorne ausstrecken - rechte Hand zeigt mit den Fingerspitzen nach oben  
- linke Hand fasst Finger.

### Ausführung:

Mit der linken Hand langsam Finger zum Unterarm ziehen.  
Anschließend gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.

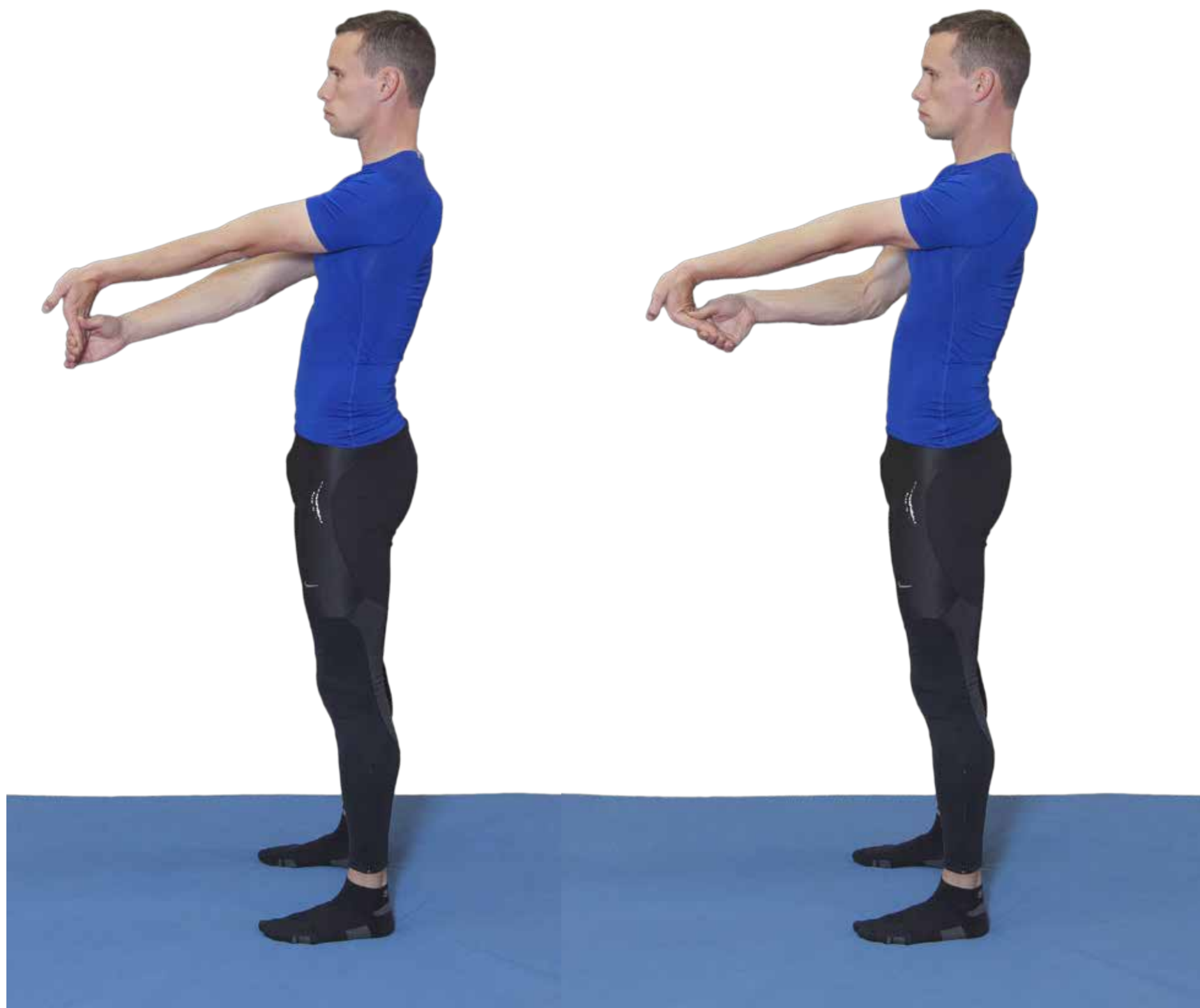


# Dehnübungen

## Hand / Unterarm

D 33

### „Fingerbeuger“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Arme nach vorne ausstrecken - linke Hand zeigt mit den Fingerspitzen nach unten, Daumen nach außen. Rechte Hand fasst Fingerspitzen, wobei der Daumen an die Fingerwurzeln gelegt wird.

#### Ausführung:

Rechte Hand zieht Finger zum Körper, wobei der Daumen in die Fingerwurzeln drückt. Anschließend gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

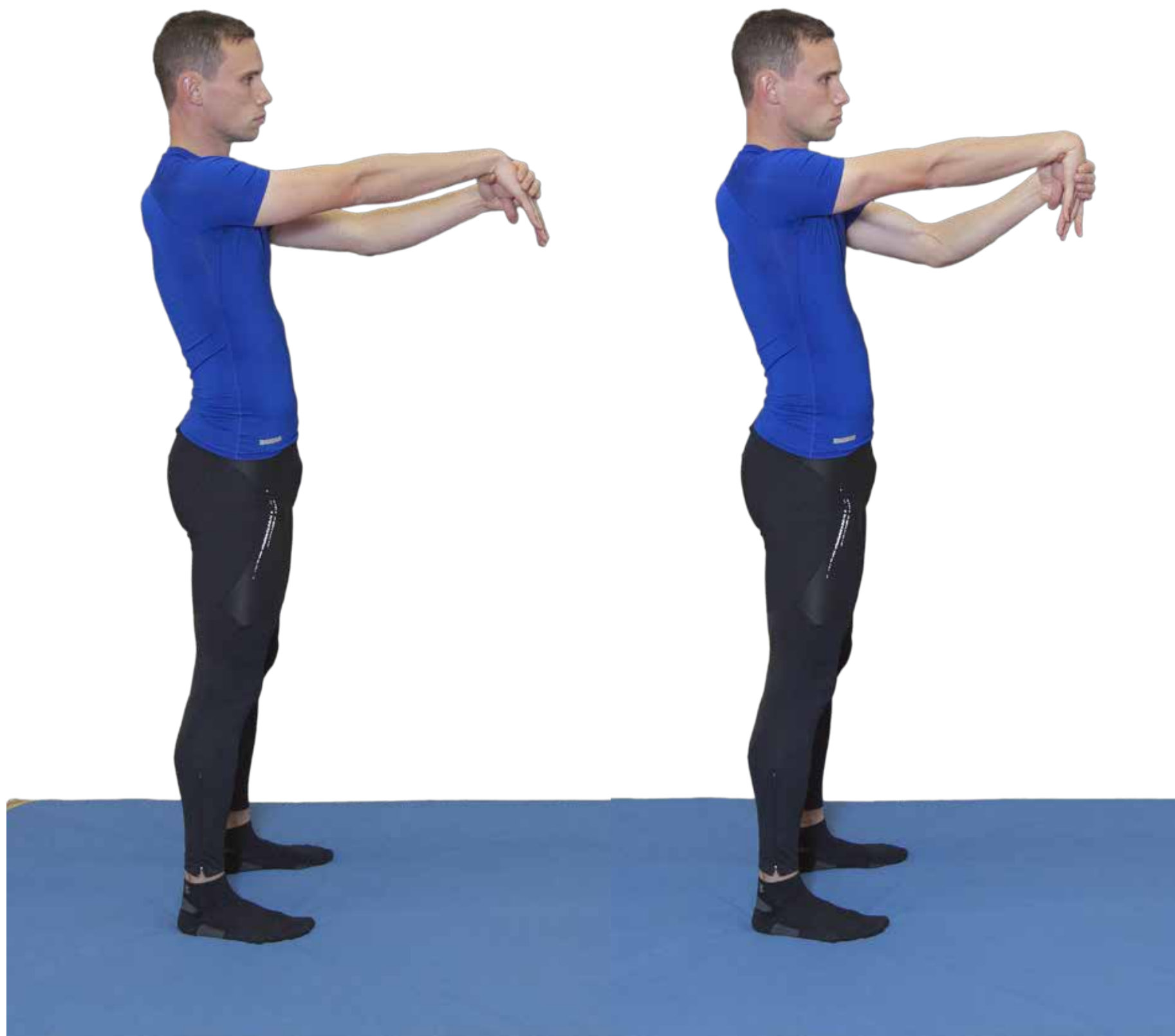
Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



## Dehnübungen Unterarm

D 34

### „Handrücken“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Beide Arme nach vorne ausstrecken - rechte Hand nach unten abgeklappt, Daumen zeigt nach innen - linke Hand umfasst den Handrücken, wobei der Daumen in die Handgelenksbeuge gelegt wird.

#### **Ausführung:**

Linker Arm zieht langsam den Handrücken zum Körper, wobei der Daumen in die Handwurzel drückt. Anschließend gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Dehnübungen

## Hände / Unterarme

D 35

### „Betende Hände“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Handflächen auf Brusthöhe aneinander legen - die Ellenbogen zeigen nach außen.

#### **Ausführung:**

Mit den Fingerspitzen der einen Hand die Fingerspitzen der anderen Hand langsam zum Unterarm drücken.

Übung mehrfach wechselseitig wiederholen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.  
Zusätzlich: Kräftigung der Finger- und Handbeuger.





## Dehnübungen

### Obere Wadenmuskulatur

D 36

## „Wandschieben gestreckt“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Vor einer Wand mittelweite Schrittstellung einnehmen - Füße nach vorne ausgerichtet - Hände auf Schulterhöhe an die Wand (oder Baum, Verkehrsschild o.ä.) anlegen.

#### Ausführung:

Hinteres Knie strecken und hintere Ferse zum Boden drücken, anschließend Hüfte langsam zur Wand schieben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Körpergewicht gleichmäßig auf **beide** Beine verteilen.  
Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.  
Übung immer in Kombination mit D 37 ausführen.



## Dehnübungen

### Untere Wadenmuskulatur

D 37

## „Wandschieben gebeugt“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Vor einer Wand mittelweite Schrittstellung einnehmen - Füße nach vorne ausgerichtet - Hände auf Schulterhöhe an die Wand (oder Baum, Verkehrsschild o.ä.) anlegen.

#### Ausführung:

Druck gegen die Wand verstärken und auf dem hinteren Bein in die Hocke gehen, ohne die hintere Ferse anzuheben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Körpergewicht gleichmäßig auf **beide** Beine verteilen.  
Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.  
Übung immer in Kombination mit D 36 ausführen.



## Dehnübungen Schulter-Brust

D 38

### „Schulter-Brust gebeugt“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

An einer Wand rechte Schulter anlegen - wandseitigen Arm mit Ellenbogen auf Schulterhöhe, der Unterarm zeigt nach oben, anlegen - linke Hand stützt auf Brusthöhe.

#### **Ausführung:**

Mit der Stützhand langsam wandferne Schulter von der Wand wegdrehen, wobei die wandseitige Schulter Wandkontakt hält. Der Kopf dreht weiter in Drehrichtung.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.





## Dehnübungen Schulter-Brust

D 39

### „Schulter-Brust gestreckt“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

An einer Wand rechte Schulter anlegen - wandseitigen Arm gestreckt mit Hand auf Schulterhöhe, Daumen nach oben, anlegen - linke Hand stützt auf Brusthöhe.

#### **Ausführung:**

Mit der Stützhand langsam wandferne Schulter von der Wand wegdrehen, wobei die wandseitige Schulter Wandkontakt hält. Der Kopf dreht weiter in Drehrichtung.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern. Zusätzlich: Dehnung der Armbeuger.

#### **Synergieeffekt:**

Dehnung des wandnahen Bizeps.



## Dehnübungen

### Seitlicher Rumpf

D 40

### „Flitzebogen“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Seitlich zu einer Wand im Parallelstand aufstellen - wandnahe Hand stützt auf Hüfthöhe, wandferne Hand über Kopfhöhe neben dem Körper.

#### Ausführung:

Wandnahe Hand drückt langsam die Hüfte von der Wand weg, wobei das Körpergewicht auf das wandferne Bein verlagert wird. Die obere Hand drückt dabei aktiv gegen die Wand.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Krafteinsatz stufenförmig erhöhen, um die Spannungsgrenze allmählich zu steigern.



# Kräftigungsübungen

## Bauch

K 1a

### „gerader Crunch“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Arme seitlich am Körper abgelegt.

### Ausführung:

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule „einrollen“, dabei Hände in Richtung Füße schieben.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Durch ein Einziehen des Kinns („Doppelkinn“) werden Verspannungen der Nackenmuskulatur verhindert. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Bauch

**K 1b**

### „gerader Crunch“ dynamisch - Varianten

● ○ ○



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Arme seitlich am Körper abgelegt.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule maximal „einrollen“, dabei Hände in Richtung Füße schieben. Dann intensive Endkontraktionen\* (siehe unten) ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

● ● ○



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Hände an den Ohren angelegt.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule maximal „einrollen“, dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

● ● ●



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Arme gestreckt hinter dem Kopf - Hände aufeinander gelegt - Oberarme „klemmen“ die Ohren ein.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule „einrollen“, dabei gestreckte Arme am Kopf halten. Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.

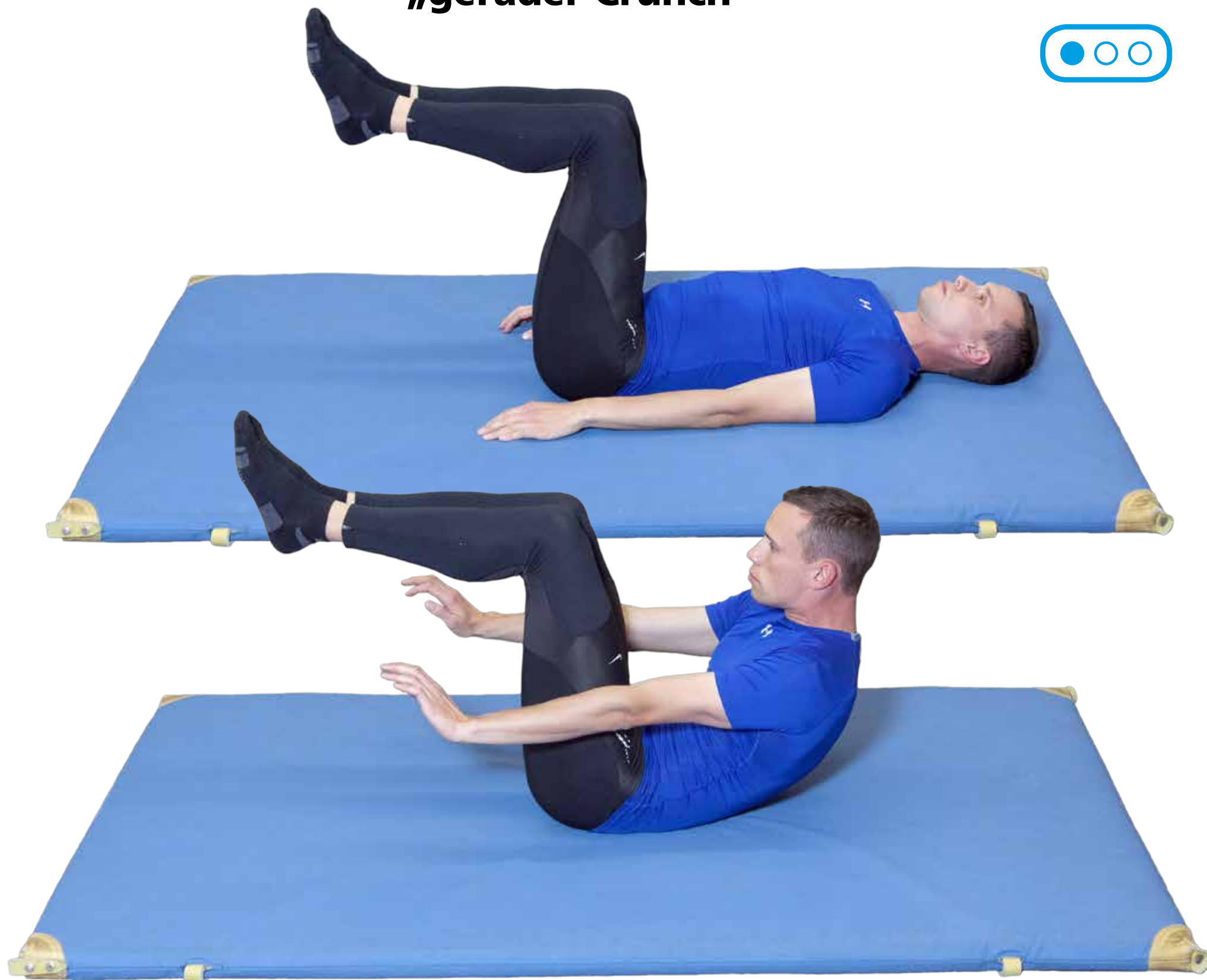


# Kräftigungsübungen

## Bauch

K 2a

### „gerader Crunch“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Beine angehoben - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Arme seitlich am Körper abgelegt.

### Ausführung:

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule „einrollen“, dabei Hände in Richtung Füße schieben.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.  
„Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Bauch

K 2b

### „gerader Crunch“ - Varianten



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Beine angehoben - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Arme seitlich am Körper angelegt.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule maximal „einrollen“, dabei Hände in Richtung Füße schieben. Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Beine angehoben - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Hände an den Ohren angelegt. Ellenbogen zeigen nach außen.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule maximal „einrollen“. Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.



#### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Beine angehoben - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Arme hinter dem Kopf gestreckt. Hände aufeinander gelegt - Oberarme „klemmen“ die Ohren ein.

**Ausführung:**

Kopf - Schulter - Brustwirbelsäule maximal „einrollen“, dabei gestreckte Arme hinter dem Kopf halten. Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.





# Kräftigungsübungen

## Unterer Bauch

K 3a

### „Wolkenschieber“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Beine möglichst gestreckt senkrecht - Unterarme über der Brust gekreuzt.

#### **Ausführung:**

Gesäß und Schultern von der Unterlage abheben, dabei bleiben die Beine in der Senkrechten.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick nach oben richten. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.  
Die Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch (Endkontraktionen mit angehobenem Gesäß) ausgeführt werden.

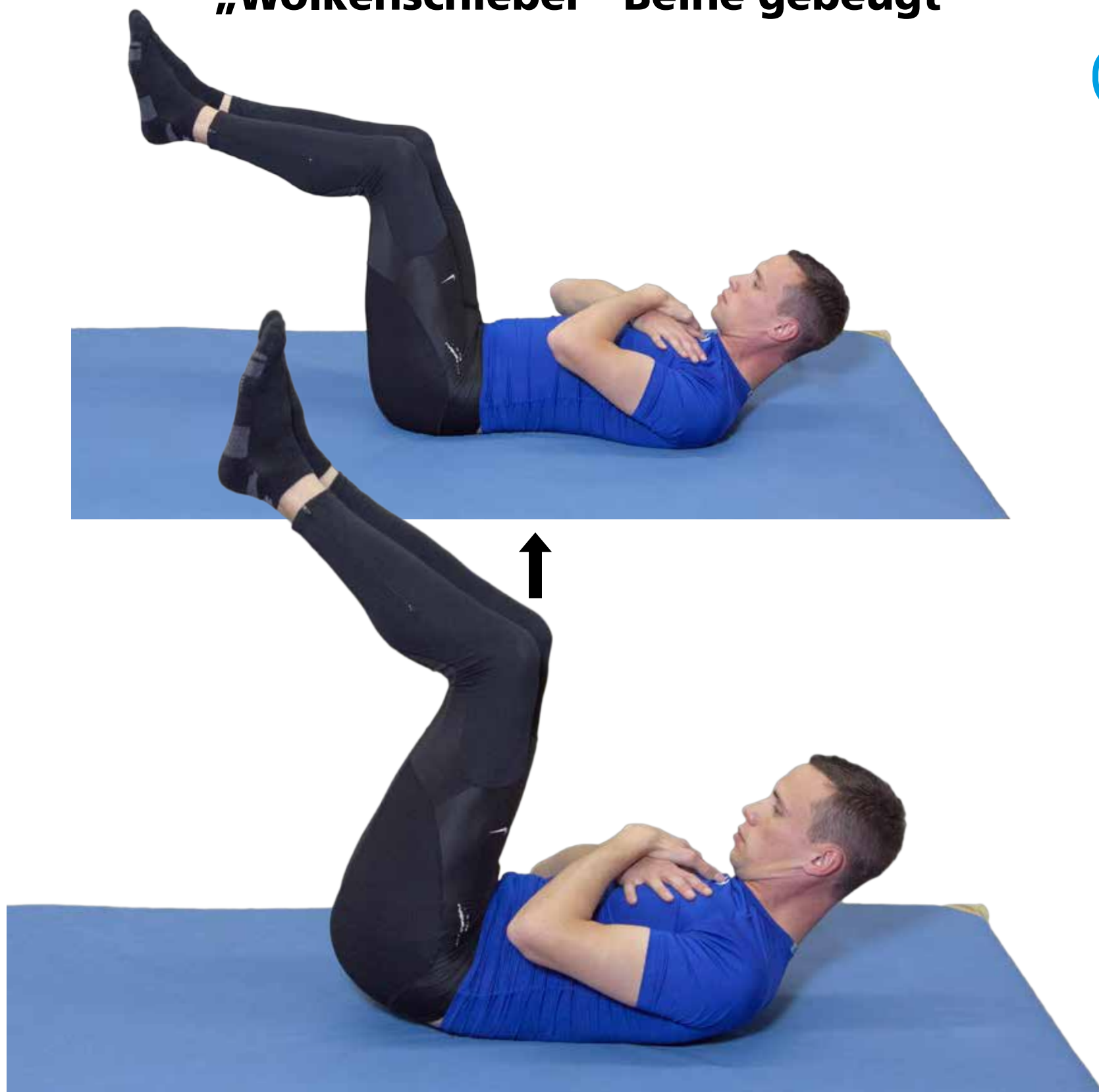


## Kräftigungsübungen

### Unterer Bauch

K 3b

## „Wolkenschieber“ Beine gebeugt



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Rückenlage - Füße angehoben, Kniewinkel ca. 90° - Unterarme über der Brust gekreuzt.

#### Ausführung:

Gesäß und Schultern von der Unterlage abheben, dabei bleiben die Oberschenkel möglichst in der Senkrechten.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick nach oben richten. „Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden. Die Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch (Endkontraktionen mit angehobenem Gesäß) ausgeführt werden.



# Kräftigungsübungen

## Bauch / Rumpf

K 4a

### „Diagonalcrunch“ statisch/ dynamisch



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Arme gestreckt und Hände über den Oberschenkeln.

#### **Ausführung:**

Kopf und Schultern anheben und beide Hände seitlich am Oberschenkel vorbei führen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

„Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden. Übung kann sowohl statisch als auch dynamisch (langsames Einrollen wechselseitig) ausgeführt werden.





# Kräftigungsübungen

## Bauch / Rumpf

K 4b

### „Diagonalcrunch“ dynamisch



## Übungsbeschreibung

### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Fersen in die Unterlage drücken - Arme gestreckt und Hände über den Oberschenkeln.

### **Ausführung (einseitige Variante):**

Kopf und Schultern abheben und beide Hände langsam am Oberschenkel vorbeiführen.

Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

### **Ausführung (wechselseitige Variante):**

Kopf und Schultern abheben und beide Hände langsam wechselseitig am Oberschenkel vorbeiführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Während der Übungsphase Schultern nicht auf der Unterlage ablegen.

„Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.



# Kräftigungsübungen

## Bauch / Rumpf

K 5a

### „Diagonalcrunch in Seitenlage“ statisch



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Rückenlage - gewinkelte Knie seitlich abgelegt - gestreckte Arme über der Hüfte.

#### **Ausführung:**

Kopf und Schultern abheben - Oberkörper „einrollen“, dabei Hände in Richtung der Knie schieben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Während der Übungsphase Schultern nicht auf der Unterlage ablegen.

„Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.



## Kräftigungsübungen

### Bauch / Rumpf

K 5b

# „Diagonalcrunch in Seitenlage“ dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - gewinkelte Knie seitlich abgelegt - gestreckte Arme über der Hüfte.

### Ausführung:

Kopf und Schultern abheben - Oberkörper maximal „einrollen“, dabei Hände in Richtung der Knie schieben. Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen. Anschließend gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Während der Übungsphase Schultern nicht auf der Unterlage ablegen.  
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
„Doppelkinn“ - Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.





# Kräftigungsübungen

## Rumpf

K 6a

### „Scheibenwischer gebeugt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Beine gebeugt angehoben, Kniewinkel ca. 90° - Arme seitlich in Verlängerung der Schulterachse ausgestreckt - Handflächen flach auf der Unterlage.

### Ausführung:

Gebeugte Beine langsam seitlich absenken, dann zur anderen Seite führen usw.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Gegenschulter behält Kontakt mit der Unterlage. Während der Übungsphase Beine nicht komplett ablegen. Pressatmung vermeiden.



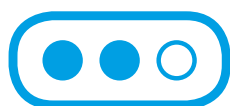


# Kräftigungsübungen

## Rumpf

K 6b

### „Scheibenwischer gestreckt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Beine gestreckt in der Senkrechten - Arme seitlich in Verlängerung der Schulterachse ausgestreckt - Handflächen flach auf der Unterlage.

### Ausführung:

Gestreckte Beine langsam seitlich absenken, dann zur anderen Seite führen usw.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Gegenschulter behält Kontakt mit der Unterlage. Während der Übungsphase Beine nicht komplett ablegen. Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rumpf

K 7a

### „Seitstütz gebeugt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Unterarm-Seitstütz - Beine im Knie 90° gebeugt - Knie liegen aufeinander in Verlängerung der Körperachse - oberer Arm gestreckt, Hand liegt auf dem Oberschenkel auf.

### Ausführung:

Becken anheben und halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Hüfte

K 7b

### „Seitstütz gestreckt“ - Varianten



#### Übungsbeschreibung


**Ausgangsposition:**

Unterarm-Seitstütz - Beine gestreckt - Füße und Knie liegen aufeinander in Verlängerung der Körperachse - oberer Arm gestreckt, Hand liegt auf der Hüfte auf.

**Ausführung:**

Becken anheben und halten.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nur der Unterarm und der Fuß haben Kontakt mit der Unterlage. Pressatmung vermeiden.



#### Übungsbeschreibung


**Ausgangsposition:**

Unterarm-Seitstütz - Beine gestreckt - Füße und Knie liegen aufeinander in Verlängerung der Körperachse - oberer Arm gestreckt, Hand liegt auf der Hüfte auf.

**Ausführung:**

Becken anheben, oberes Bein anheben und oberen Arm über den Kopf strecken.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nur der Unterarm und der Fuß haben Kontakt mit der Unterlage. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Hüfte

K 8a

### „Meerjungfrau“ statisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Seitlage gestreckt - oberer Arm stützt vor dem Körper - unterer Arm in Verlängerung der Körperachse gestreckt.

### Ausführung:

Füße und unteren Arm anheben.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Hüfte

K 8b

### „Meerjungfrau“ dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Seitlage gestreckt - oberer Arm stützt vor dem Körper - unterer Arm in Verlängerung der Körperachse gestreckt.

### Ausführung:

Füße und unteren Arm maximal anheben, dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.



# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Hüfte

K 9

### „Fisch an Land“ dynamisch



## Übungsbeschreibung

### **Ausgangsposition:**

Seitlage gestreckt - Arme in Verlängerung der Körperachse - Handfassung.

### **Ausführung:**

Beine und Schulter maximal anheben, dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Auf völlig gestreckten Körper achten, Blick nach vorne richten.  
Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.





# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Hüfte

K 10

### „Beinheber seitlich“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Seitlage gestreckt - unterer Arm in Verlängerung der Körperachse gestreckt - Hand aufgesetzt - oberer Arm stützt vor dem Körper.

#### **Ausführung:**

Geschlossene Beine maximal anheben. Übung kann statisch oder dynamisch (intensive Endkontraktionen\*) ausgeführt werden.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Auf völlig gestreckten Körper achten, Blick nach vorne richten.  
Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.



# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 11a

### „Kobra“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Kniestand - Arme gestreckt am Körper anliegend

### Ausführung statische Variante:

Oberkörper nach vorne beugen und halten.

### Ausführung dynamische Variante:

Oberkörper nach vorne beugen und Auf-und-ab-Bewegungen ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 11b

### „Kobra“ - Varianten



Arme gebeugt



Arme gestreckt

## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Kniestand - Arme gebeugt oder in Verlängerung der Körperachse gestreckt  
- Hände an den Ohren angelegt oder aufeinander gelegt.

### Ausführung obere Variante:

Oberkörper nach vorne beugen und leichte Auf-und-ab-Bewegungen ausführen.

### Ausführung untere Variante:

Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen und halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 12a

### „Bauchklatscher“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme gestreckt am Körper angelegt - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

### Ausführung:

Brust und Arme maximal von der Unterlage anheben und halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 12b

### „Bauchklatscher Hände am Ohr“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Hände an den Ohren angelegt - Ellenbogen zeigen nach außen  
- Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

### Ausführung:

Brust und Arme maximal von der Unterlage anheben und halten.  
Schulterblätter zusammenziehen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 13a

### „Prayer“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme in Verlängerung der Körperachse gestreckt - Daumen zeigen nach oben - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

### Ausführung:

Brust und Arme von der Unterlage anheben und halten.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



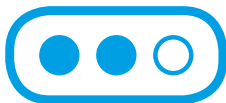


# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 13b

### „Prayer“ - Variante



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme in Verlängerung der Körperachse gestreckt - Daumen zeigen nach oben - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

#### Ausführung:

Brust, Arme und Beine von der Unterlage anheben und halten.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 14a

### „Schwimmer“ statisch



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme in Verlängerung der Körperachse gestreckt - Daumen zeigen nach oben - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

#### Ausführung:

Rechten Arm und linkes Bein maximal von der Unterlage anheben und halten. Anschließend gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 14b

### „Schwimmer“ dynamisch



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme in Verlängerung der Körperachse gestreckt - Daumen zeigen nach oben - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

#### Ausführung:

Arme und Beine maximal von der Unterlage anheben, dann intensive, gegengleiche Endkontraktionen\* ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.

**Synergieeffekte:** Fördert die Koordination.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.





# Kräftigungsübungen

## Rücken / Schultern

K 15a

### „Diver gestreckt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme in Verlängerung der Schulterachse gestreckt - Daumen zeigen nach oben - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

### Ausführung statisch:

Kopf, Brust und Arme von der Unterlage anheben und halten.

### Ausführung dynamisch:

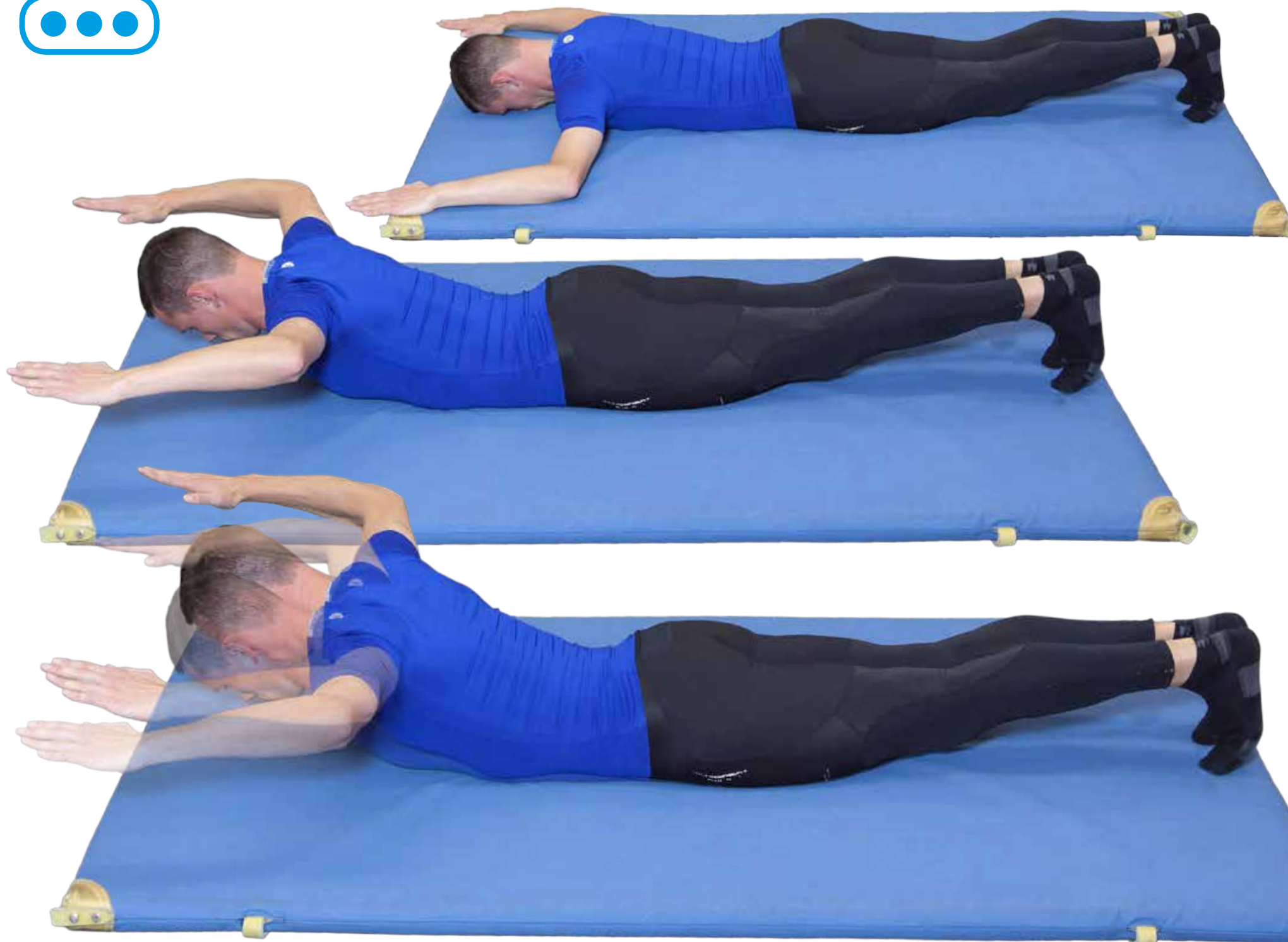
Kopf, Brust und Arme maximal von der Unterlage anheben, dann intensive Endkontraktionen ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



### „Diver gebeugt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage - Arme 90° gebeugt, Oberarme in Verlängerung der Schulterachse - Zehen aufgesetzt - Stirn am Boden.

### Ausführung statisch:

Kopf, Brust und Arme von der Unterlage anheben und halten.

### Ausführung dynamisch:

Kopf, Brust und Arme maximal von der Unterlage anheben, dann intensive Endkontraktionen ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

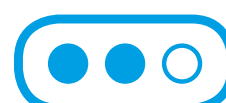
## Brust und Trizeps

K 16a

### „Knieliegestütz“



### „Liegestütz“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition Knieliegestütz:

Offener Vierfüßlerstand - Hände etwa schulterbreit und ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Knie etwa hüftbreit - Füße miteinander verschränkt - Schulterblätter zusammenführen.

### Ausgangsposition Liegestütz:

Hände etwa schulterbreit und ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Körper gestreckt - Füße verschränkt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Schulterblätter zusammenführen.

### Ausführung:

Arme langsam beugen und strecken. Füße ständig nach außen ziehen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.  
Arme nicht ganz in die Endstreckung bringen. Das Einwärtsdrehen der Hände auf etwa 45° entlastet die Handgelenke.





# Kräftigungsübungen

## Brust und Trizeps

K 16b

### „Liegestütz“ - Varianten



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition Liegestütz gespreizt:

Hände etwa schulterbreit und ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Körper gestreckt - Beine sind über 45° gespreizt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

### Ausgangsposition Liegestütz weit:

Hände über schulterbreit und ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Körper gestreckt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Schulterblätter zusammenführen.

### Ausführung:

Arme langsam beugen und strecken.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

Arme nicht ganz in die Endstreckung bringen.

Schwerpunkt Liegestütz weit: Kräftigung der Brustmuskulatur.

**Synergieeffekt Liegestütz gespreizt:** Kräftigung der Adduktoren.

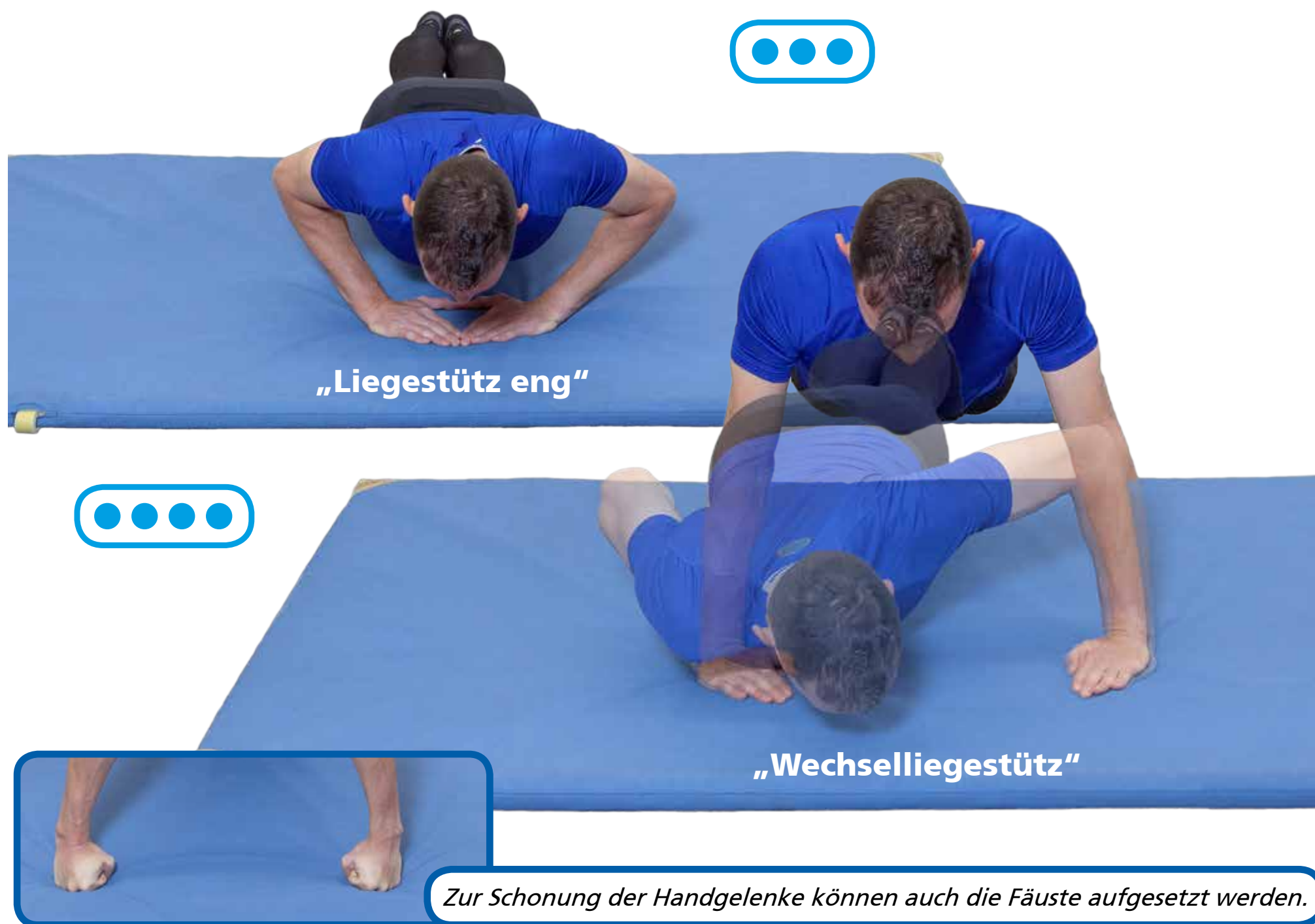


# Kräftigungsübungen

## Brust und Trizeps

K 16c

### „Liegestütz“ - Varianten



„Liegestütz eng“

„Wechseliegestütz“

Zur Schonung der Handgelenke können auch die Fäuste aufgesetzt werden.

### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition Liegestütz eng:

Hände ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Daumen und Zeigefinger berühren sich - Körper gestreckt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Ausgangsposition Wechseliegestütz:

Hände über schulterbreit und ca. 45° nach innen gedreht aufgesetzt - Körper gestreckt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Schulterblätter zusammenführen.

**Ausführung Liegestütz eng:** Arme langsam beugen und strecken.

**Ausführung Wechseliegestütz:** Beim Beugen der Arme Körpergewicht abwechselnd über die rechte und linke Hand verlagern.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Liegestütz eng: Besondere Kräftigung des Trizeps.

#### Wechseliegestütz:

Übung für weit Fortgeschrittene, da deutliche Erhöhung der Belastung.



# Kräftigungsübungen

## Rücken

K 17a

### „Supermann“ statisch



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Ausführung:

Linken Arm und rechtes Bein anheben und strecken, dabei Handballen und Ferse in Verlängerung der Körperachse hinausstrecken.  
Anschließend gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Blick nach unten. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 17b

### „Supermann“ dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

rechtes Knie und linke Hand aufgesetzt - rechter Arm und linkes Bein strecken und maximal anheben - dabei Handballen und Ferse in Verlängerung der Körperachse hinausstrecken.

### Ausführung obere Variante:

Intensive Endkontraktionen ausführen. Anschließend gegengleich ausführen.

### Ausführung untere Variante:

Rechten Ellenbogen und linkes Knie unter dem Körper zusammenführen, dann Arm und Bein strecken. Anschließend gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

## Rumpf

K 18a

### „Planke gekniet“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage und schulterbreiter Unterarmstütz - Füße angehoben und verschränkt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

### Ausführung:

Becken anheben - Kopf, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie - Füße nach außen ziehen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Pressatmung vermeiden.

Durch das Nach-außen-Ziehen der Füße wird die untere Wirbelsäule stabilisiert.



### „Planke gestreckt“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage und schulterbreiter Unterarmstütz - Füße hüftbreit aufgesetzt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

### Ausführung:

Becken anheben und halten - Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Auf völlig gestreckten Körper achten. Pressatmung vermeiden.



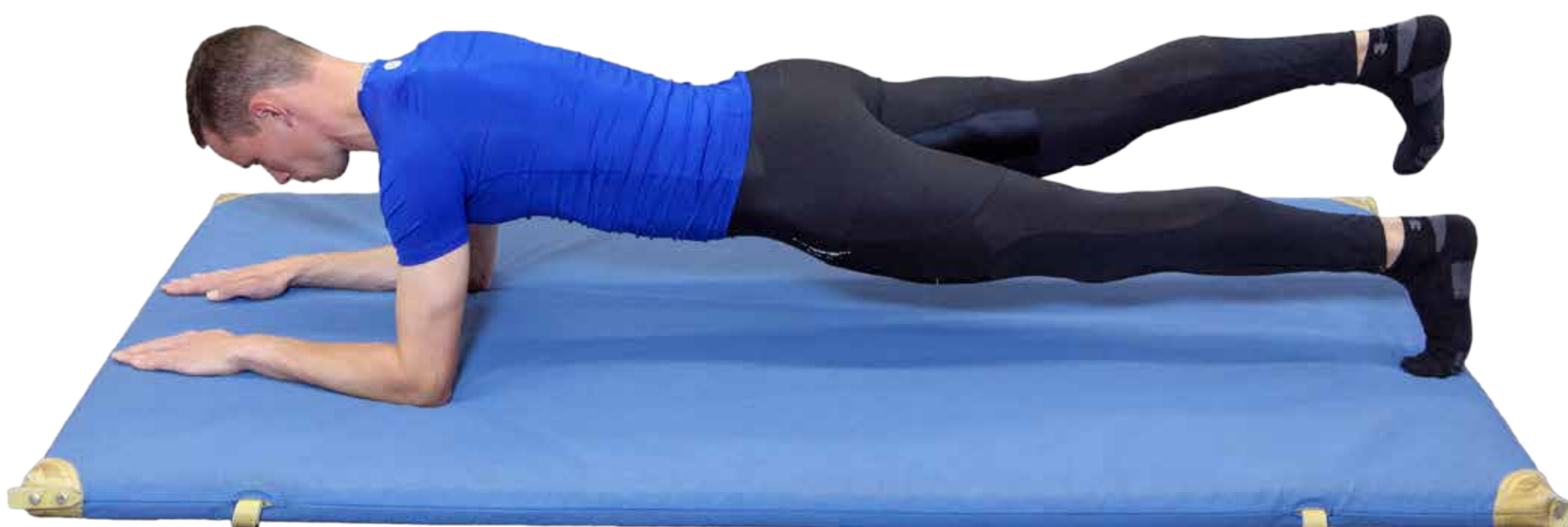


# Kräftigungsübungen

## Körpervorderseite / Gesäß

K 18c

### „Planke einbeinig“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Bauchlage und schulterbreiter Unterarmstütz - Füße hüftbreit aufgesetzt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

### Ausführung:

Becken anheben und halten - Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Dann abwechselnd rechten und linken Fuß leicht anheben.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Auf völlig gestreckten Körper achten. Pressatmung vermeiden.

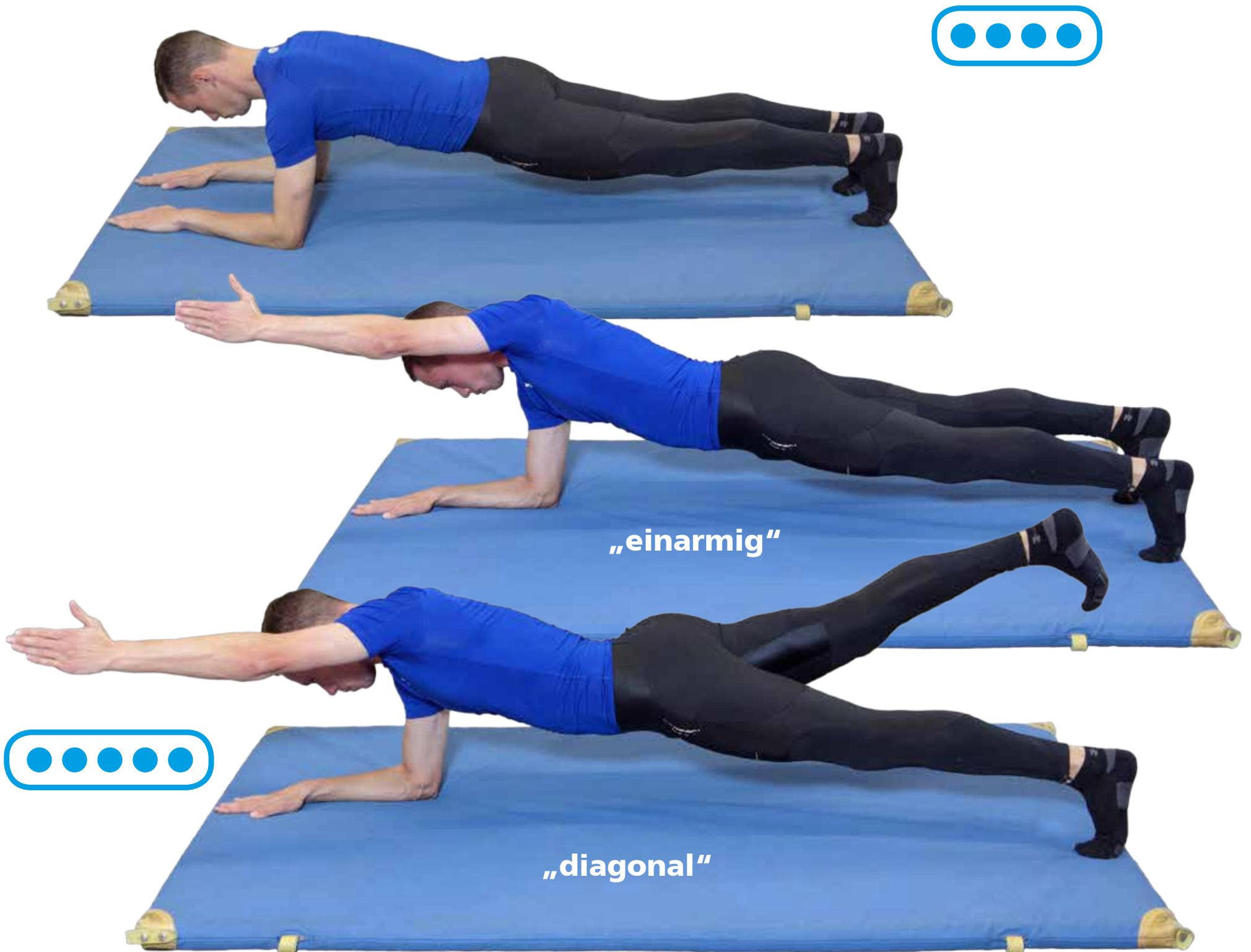


# Kräftigungsübungen

## Körpervorderseite und Schulter / Gesäß

K 18d

### „Planke“ - Varianten



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Bauchlage und schulterbreiter Unterarmstütz - Füße hüftbreit aufgesetzt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

#### Ausführung Beckenlift einarmig:

Becken anheben - Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Dann abwechselnd rechten und linken Arm anheben.

#### Ausführung Beckenlift diagonal:

Becken anheben - Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie. Dann abwechselnd linken Arm und rechtes Bein bzw. rechten Arm und linkes Bein maximal anheben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Auf völlig gestreckten Körper achten. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 19a

### „Beckenlift“



statisch



dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Füße mit den Fersen hüftbreit aufgesetzt -  
Arme liegen gestreckt am Körper an.

### Ausführung statische Variante:

Becken maximal anheben, dabei Fersen intensiv in die Unterlage drücken.

### Ausführung dynamische Variante:

Becken maximal anheben, dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

### Synergieeffekte:

Durch intensives Ziehen der Fersen zu den Schultern zusätzliche Kräftigung der  
Oberschenkel-Rückseite.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern  
supramaximal anspannen.





# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 19b

### „Beckenlift“ - Varianten



statisch oder dynamisch



„Beckenlift Hände gestreckt“

### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Füße mit den Fersen hüftbreit aufgesetzt - Arme nach oben gestreckt - Hände aufeinander gelegt.

**Ausführung statische Variante:**

Becken maximal anheben, dabei Fersen intensiv in die Unterlage drücken.

**Ausführung dynamische Variante:**

Becken maximal anheben, dabei Fersen intensiv in die Unterlage drücken, dann intensive Endkontraktionen ausführen.

**Synergieeffekte:**

Durch intensives Ziehen der Fersen zu den Schultern zusätzliche Kräftigung der Oberschenkel-Rückseite.



„Beckenlift einbeinig“

### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Füße mit den Fersen hüftbreit aufgesetzt - Arme nach oben gestreckt - Hände aufeinander gelegt.

**Ausführung:**

Becken maximal anheben, dann linkes Knie strecken, dabei rechte Ferse intensiv in die Unterlage drücken. Anschließend gegengleich ausführen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise:**

Knie bleiben auf einer Höhe.

**Synergieeffekte:**

Durch intensives Ziehen der Ferse zu den Schultern zusätzliche Kräftigung der Oberschenkel-Rückseite.



statisch oder dynamisch



„Gesäßlift einbeinig gewinkelt“

### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Rückenlage - Kniewinkel  $>90^\circ$  - Füße mit den Fersen hüftbreit aufgesetzt - Arme nach oben gestreckt - Hände aufeinander gelegt.

**Ausführung statische Variante:**

Becken maximal anheben, dann rechtes Bein  $45^\circ$  gewinkelt anheben, dabei linke Ferse intensiv in die Unterlage drücken. Anschließend gegengleich ausführen.

**Ausführung dynamische Variante:**

Becken maximal anheben, dann rechtes Bein  $45^\circ$  gewinkelt anheben, dabei linke Ferse intensiv in die Unterlage drücken, dann intensive Endkontraktionen ausführen.

**Synergieeffekte:**

Durch intensives Ziehen der Ferse zu den Schultern zusätzliche Kräftigung der Oberschenkel-Rückseite.



# Kräftigungsübungen

## Abduktoren / Gesäß

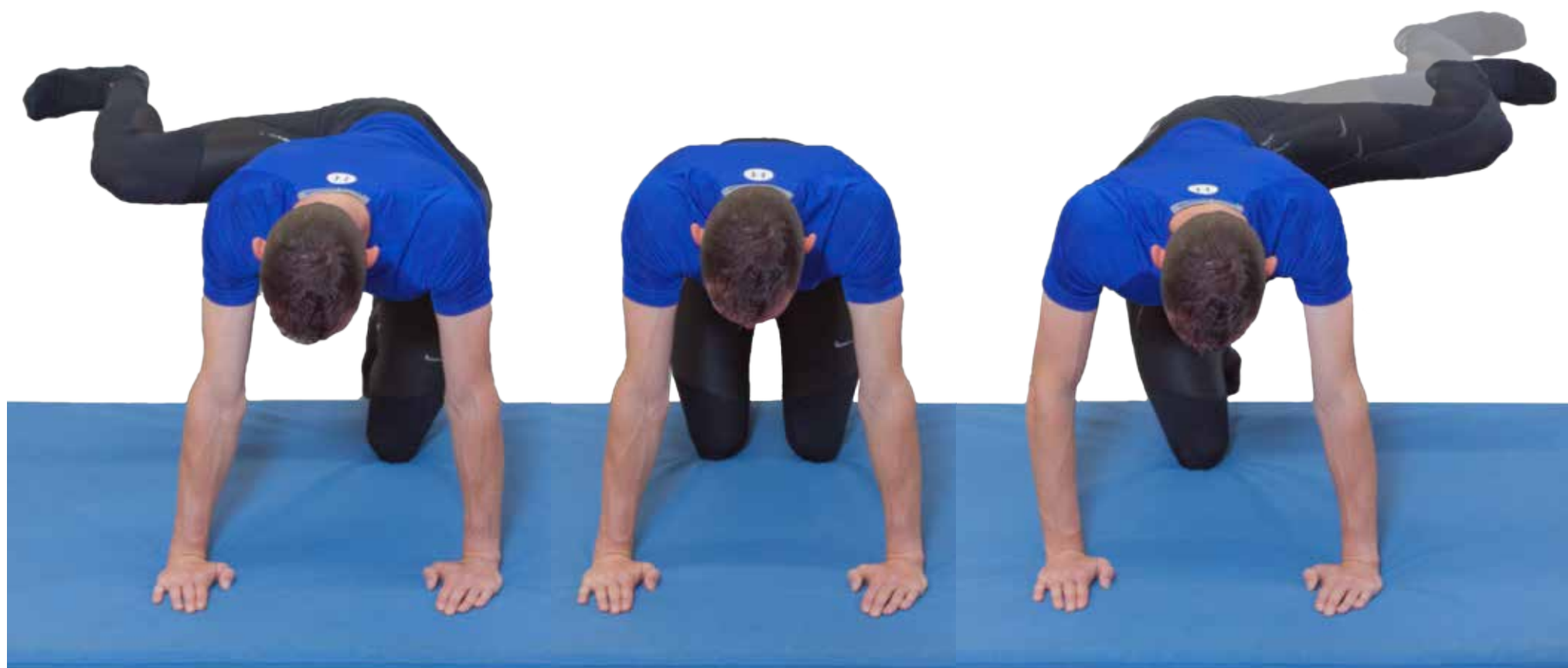
K 20a

### „Gassigänger“



statisch

dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand.

### Ausführung statische Variante:

Oberschenkel seitlich maximal anheben - Kniewinkel ca. 90° - und halten.

### Ausführung dynamische Variante:

Oberschenkel seitlich maximal anheben - Kniewinkel ca. 90°.  
Dann intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick nach unten.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.

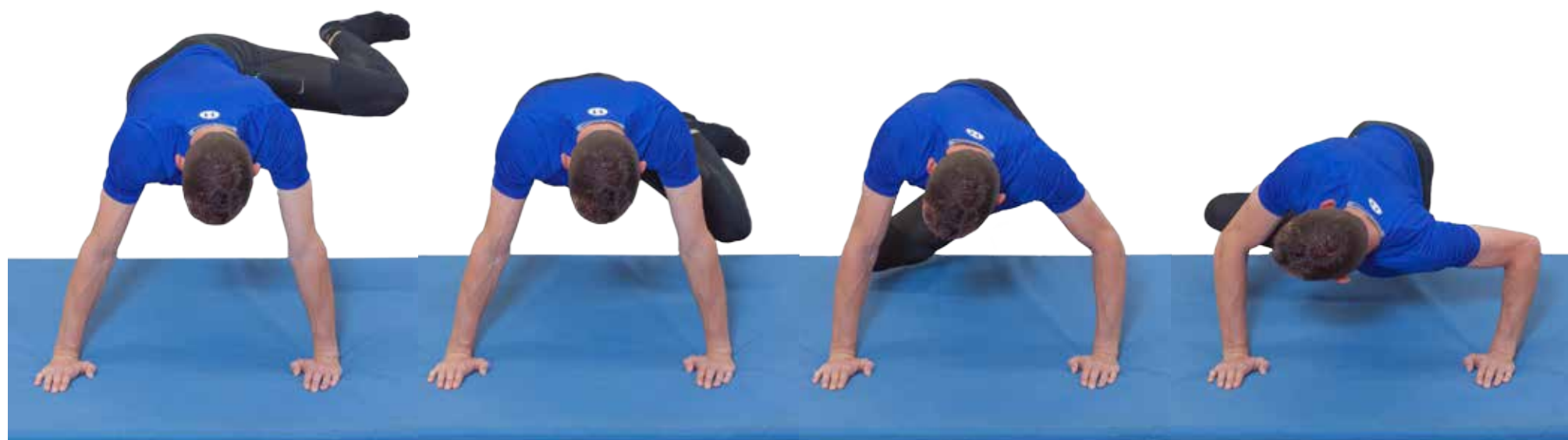


# Kräftigungsübungen

## Ganzkörperübung

K 20b

### „Gassigänger gedreht“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Liegestütz vorlings.

### Ausführung:

Oberschenkel seitlich maximal anheben - Kniewinkel ca. 90°, dann Knie unter dem Körper hindurch zur anderen Seite und wieder zurückführen. Anschließend gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und mitdrehen.  
Übung langsam und kontrolliert ausführen.  
Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 21a

### „Back-Kick gebeugt“

statisch



dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand - Ellenbogen schulterbreit aufgesetzt.

**Ausführung statische Variante:** Knie 90° beugen, anschließend Bein maximal anheben und halten. Dann gegengleich ausführen.

**Ausführung dynamische Variante:** Knie 90° beugen, dann Bein anheben, anschließend intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.



# Kräftigungsübungen

## Rücken / Gesäß

K 21b

### „Back-Kick gestreckt“



statisch



dynamisch



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Vierfüßlerstand - Ellenbogen schulterbreit aufgesetzt.

**Ausführung statische Variante:** Rechtes Bein strecken, maximal anheben und halten. Anschließend gegengleich ausführen.

**Ausführung dynamische Variante:** Rechtes Bein strecken und maximal anheben, anschließend intensive Endkontraktionen\* ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule. Pressatmung vermeiden.

\***Endkontraktionen:** In Endstellung Muskulatur durch mehrfaches Nachfedern supramaximal anspannen.



# Kräftigungsübungen

## Bauch

K 22a

### „Käfer“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Rückenlage - Füße angehoben - Knie ca. 90° - Arme über dem Kopf gehalten.

### Ausführung:

Linkes Knie anziehen und rechte Hand zur Ferse führen, dabei linken Arm und rechtes Bein entgegengesetzt strecken. Dann Übung gegengleich ausführen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf möglichst in Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Oberkörper leicht rotieren. Pressatmung vermeiden.





# Kräftigungsübungen

## Bauch / Rumpf

K 22b

### „Käfer“ - Variante



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Rückenlage - Füße angehoben - Knie ca. 90° - Arme über dem Kopf gehalten.

#### Ausführung:

Linkes Knie anziehen und rechten Ellenbogen zur Ferse führen, dabei linken Arm und rechtes Bein entgegengesetzt strecken. Dann Übung gegengleich ausführen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf möglichst in Verlängerung der Wirbelsäule halten.  
Oberkörper stark rotieren. Pressatmung vermeiden.

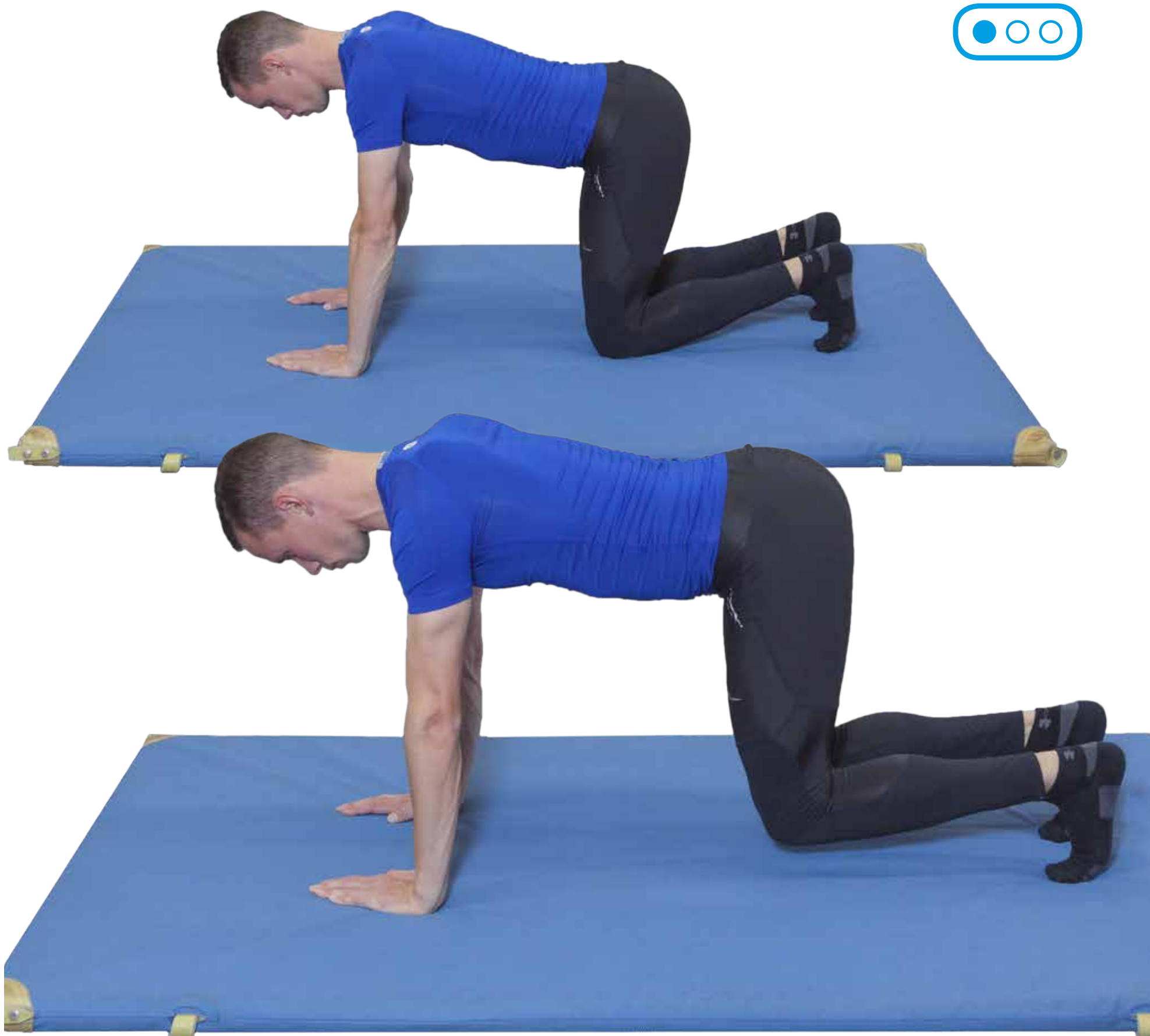
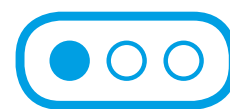


# Kräftigungsübungen

## Rumpf / Oberschenkel

K 23a

### „Knieheber“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**  
Vierfüßlerstand.

**Ausführung:**  
Beide Knie leicht anheben und halten.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten - Blick nach unten.  
Pressatmung vermeiden.



# Kräftigungsübungen

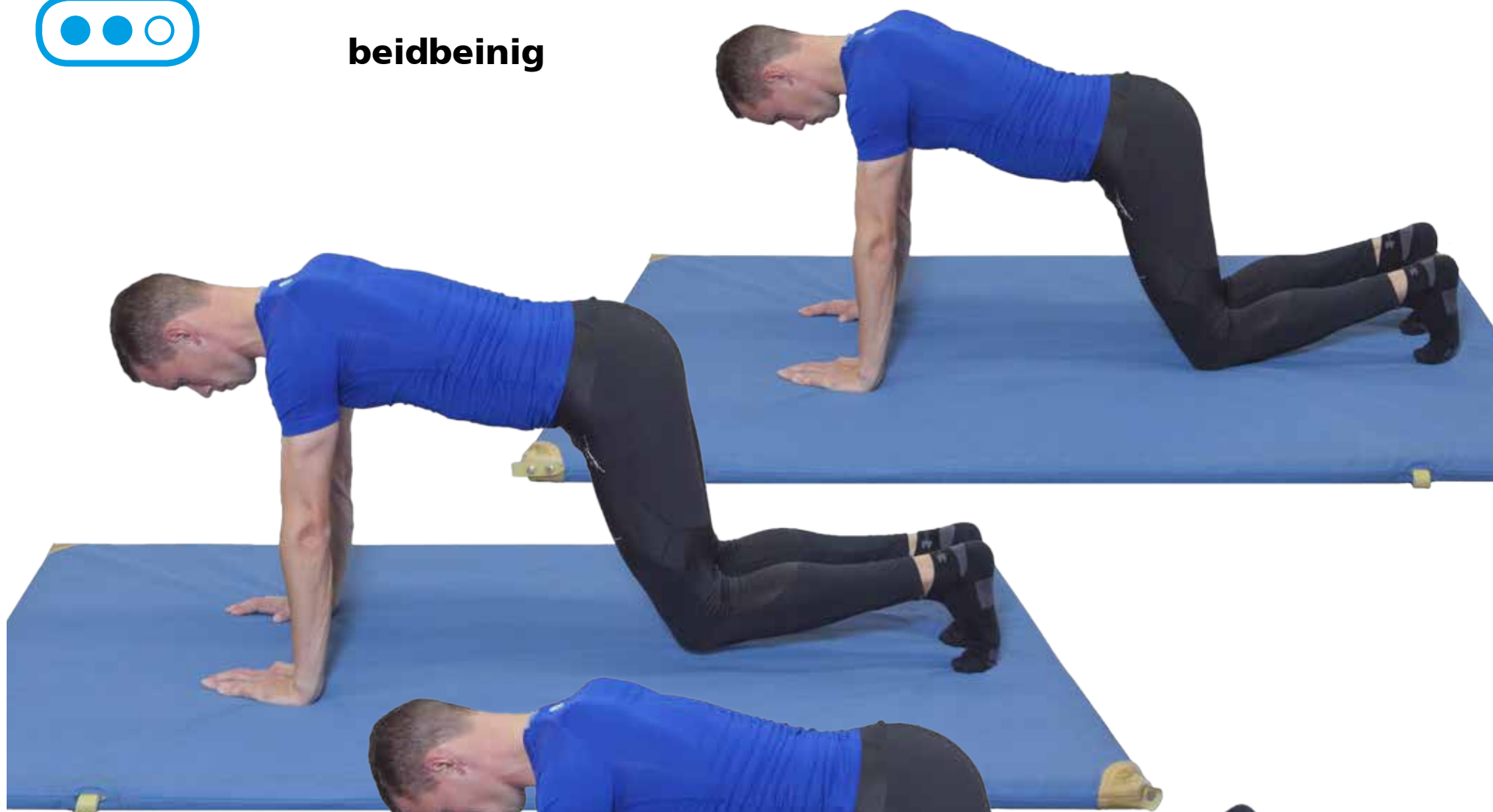
## Rumpf / Oberschenkel

K 23b

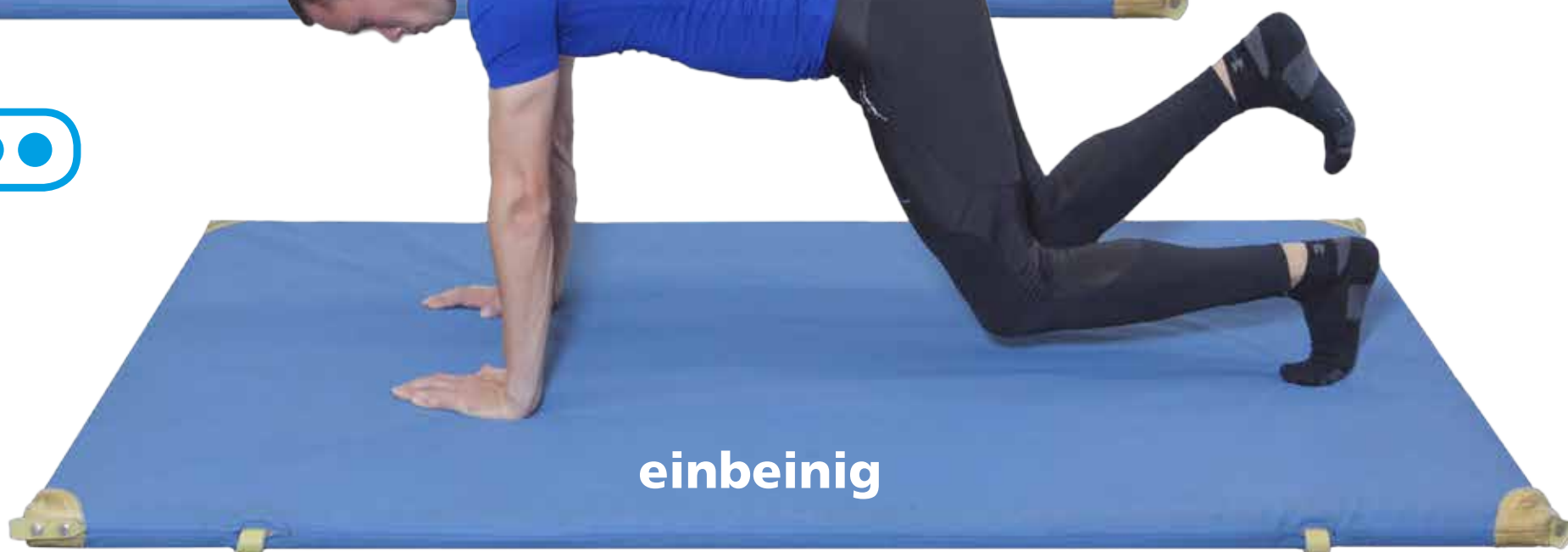
### „Knieheber“ - Varianten



**beidbeinig**



**einbeinig**



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Geöffneter Vierfüßlerstand (Knie weiter nach hinten aufgesetzt).

**Ausführung beidbeinige Variante:**

Beide Knie leicht anheben und halten.

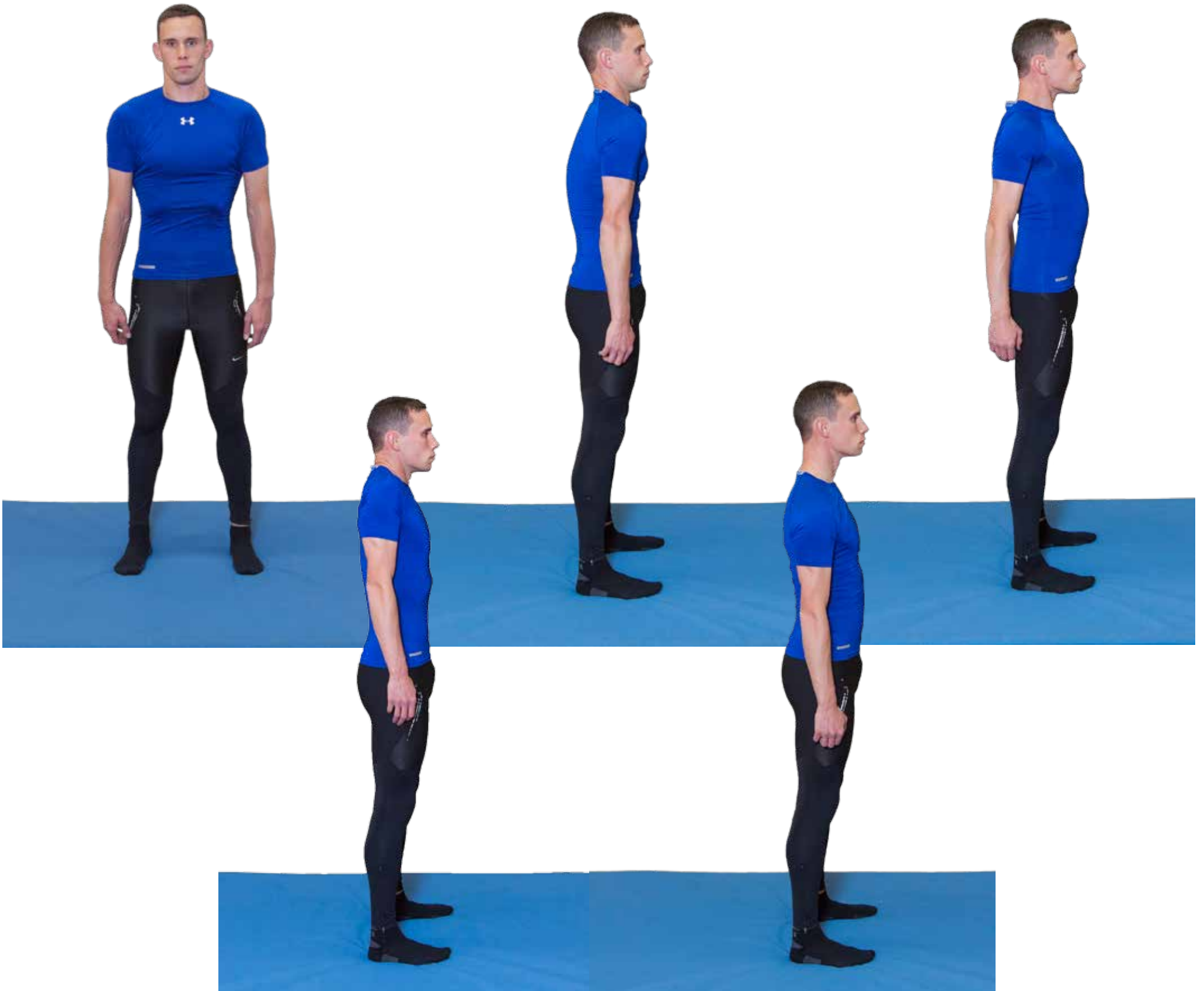
**Ausführung einbeinige Variante:**

Knie leicht anheben, dann abwechselnd rechten und linken Fuß anheben.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Pressatmung vermeiden.



**„Schulterrollen“****Übungsbeschreibung****Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand – Rumpf aufgerichtet – Arme locker herunterhängend – Bauchdecke angespannt – Kopf neutral.

**Ausführung:**

Schultern flüssig kreisförmig vorwärts bzw. rückwärts rollen.

**Bemerkungen/Sicherheitshinweise**

ca. 10 Schulterrollen pro Richtung.



# Mobilisierungsübungen

## Wirbelsäule

M 2

### „Rumpfdrehen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand – Kopf neutral – Fingerspitzen an den Ohren.

#### **Ausführung:**

Schulterachse abwechselnd nach rechts und links drehen, dabei Beckenachse fixieren.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Beckenachse nicht mitbewegen, damit sich die Wirbelkörper gegeneinander verschieben. Entweder mit leichtem Nachwippen oder direkt hin- und her drehen.



# Mobilisierungsübungen

## Hüftgelenke

M 3

### „Hüftkreisen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand – Kopf neutral – Hände an der Hüfte.

#### **Ausführung:**

Hüfte abwechselnd in weit ausladender Bewegung rechts- oder linksherum kreisen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Schultern ruhig halten. Bleiben die Knie gestreckt, erfolgt auch eine leichte Dehnung der Oberschenkelmuskulatur.  
ca. 10 Bewegungen pro Richtung.



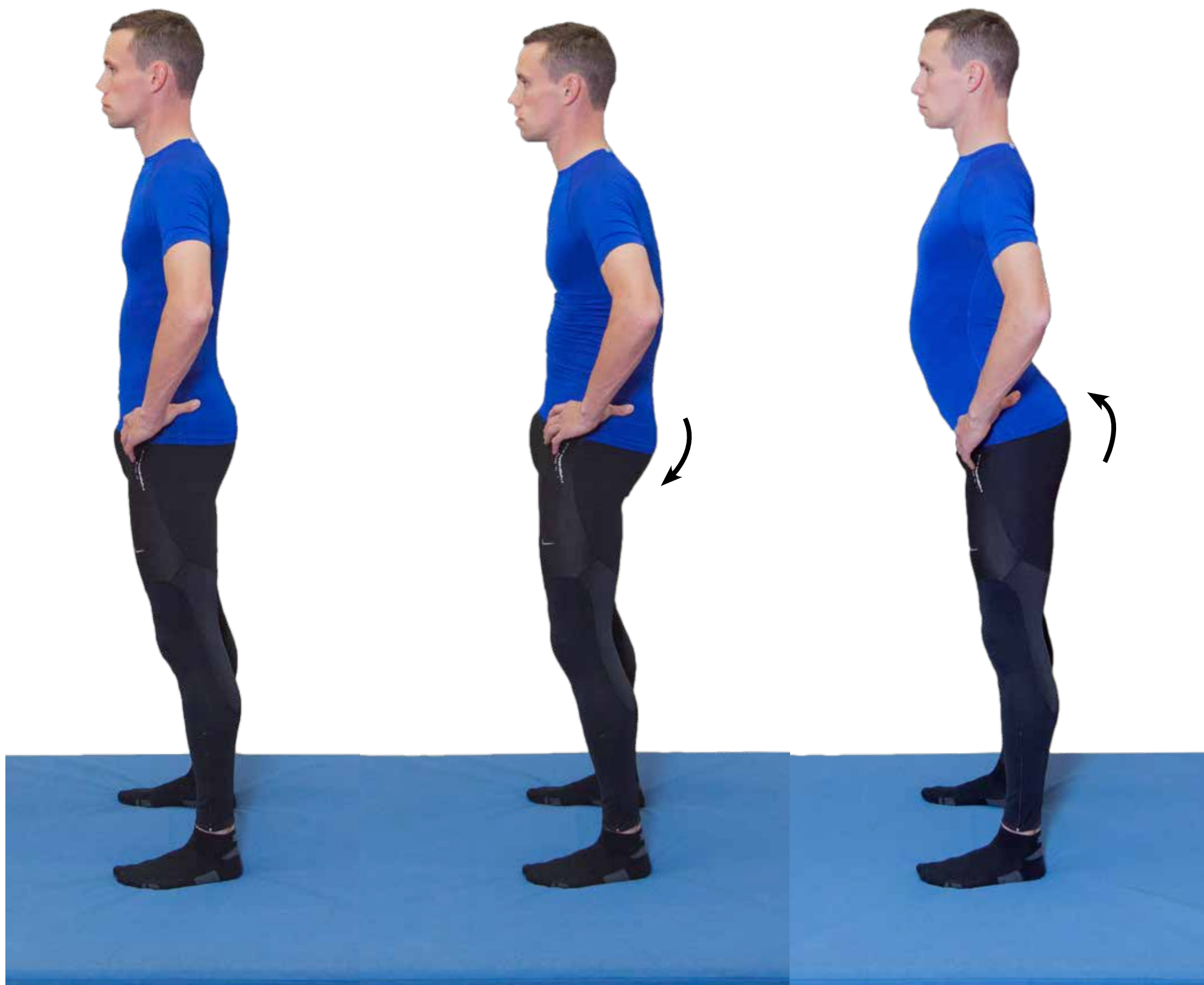


# Mobilisierungsübungen

## untere Wirbelsäule

M 4

### „Beckenkippen“



### Übungsbeschreibung

#### **Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand – Rumpf aufgerichtet – Bauchdecke angespannt – Hände an der Hüfte.

#### **Ausführung:**

Durch Einziehen des Bauchnabels und Vorwölben des Bauches die Beckenachse abwechselnd aufrichten und nach vorne kippen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Die Hände „führen“ die Bewegung. Kopf und Schultern neutral halten.



# Mobilisierungsübungen

## Hüftgelenke

M 5

### „Bein-Achterkreisen“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Einbeinstand – Rumpf aufgerichtet – Kopf neutral – Hände an den Hüften.

### Ausführung:

Spielbein gestreckt und weit ausladend achterförmig im Hüftgelenk kreisen lassen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Leichte Dehnung der Oberschenkelmuskulatur; Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit (Propriozeption)



# Mobilisierungsübungen

## Kniegelenke

M 6

### „Gummiknie“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Schlussstand mit gebeugten Knien – Hände oberhalb der Knie auf den Oberschenkel aufgelegt.

### Ausführung:

Geschlossene Knie kreisförmig rechts- bzw. linksherum bewegen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 Kreisbewegungen rechts- bzw. linksherum.





# Mobilisierungsübungen

## Sprunggelenke

M 7

### „Fußkreisen“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Einbeinstand - Rumpf aufgerichtet - Kopf neutral - Hände an den Hüften.

### Ausführung:

Langsame, geführte Kreisbewegung der Fußspitze des angehobenen Beines.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 weit ausladende Kreisbewegungen auswärts bzw. einwärts.

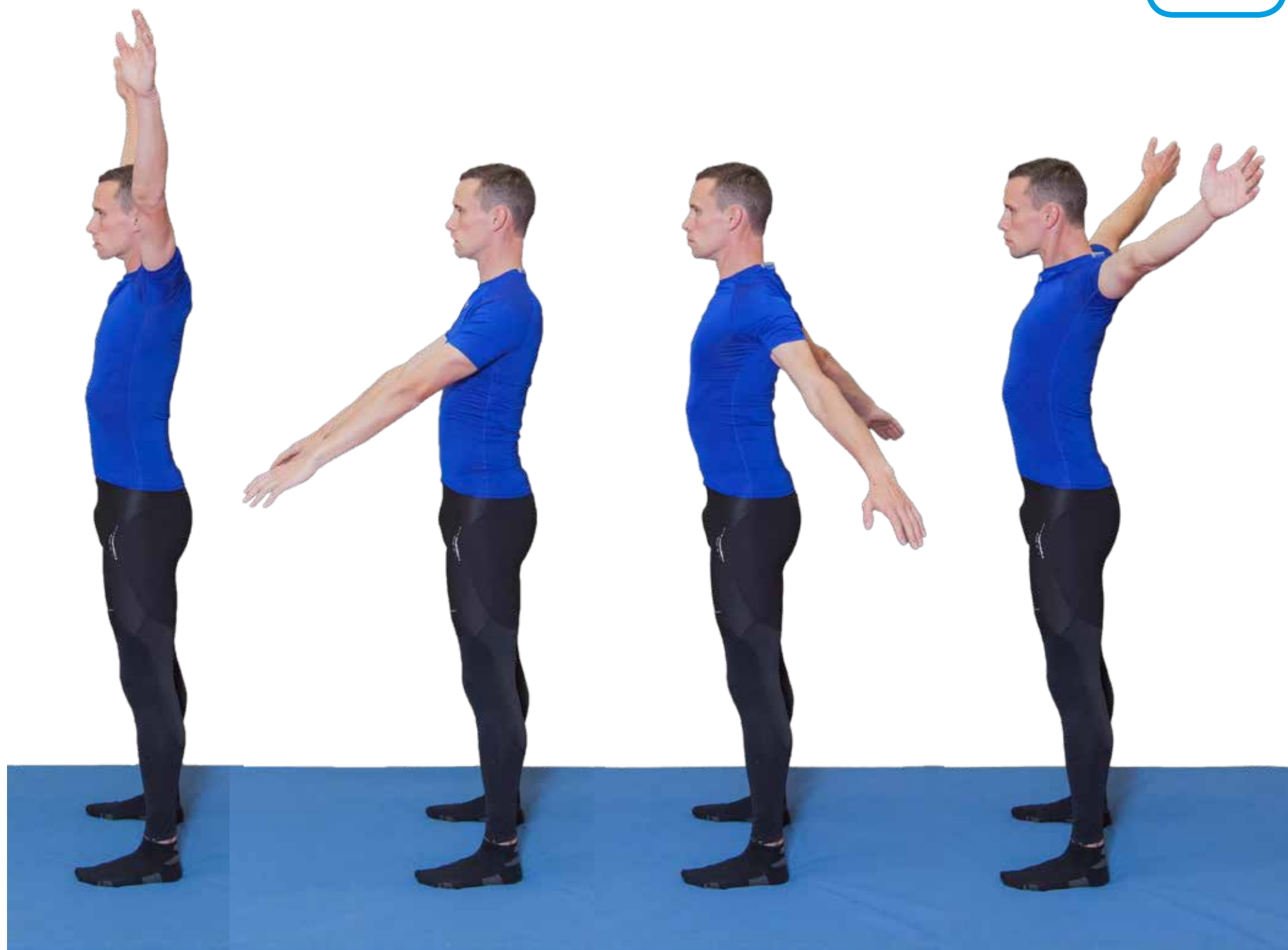


# Mobilisierungsübungen

## Schultergelenke

M 8a

### „Armkreisen“ vorwärts/ rückwärts



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - beide Arme in Hochhalte - Kopf neutral.

### Ausführung:

Locker gestreckte Arme synchron vorwärts bzw. rückwärts kreisförmig schwingen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Hohlkreuz vermeiden – ca. 10 Schwünge vorwärts bzw. rückwärts.  
Übung kann auch „aus den Beinen“ erfolgen.

### Synergieeffekt:

Gleichzeitig aktiv-dynamisches Dehnen im Brust-Schulter-Rückenbereich.



# Mobilisierungsübungen

## Schultergelenke

M 8b

### „Armkreisen“ Variante gegengleich



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - beide Arme in Hochhalte - Kopf neutral.

### Ausführung:

Rechten Arm vorwärts, linken Arm rückwärts (anschließend gegengleich) kreisförmig schwingen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 Schwünge vorwärts bzw. rückwärts. Übung kann auch „aus den Beinen“ erfolgen.

### Synergieeffekte:

Gleichzeitig aktiv-dynamisches Dehnen im Brust-Schulter-Rückenbereich.  
Verbesserung der Koordination.



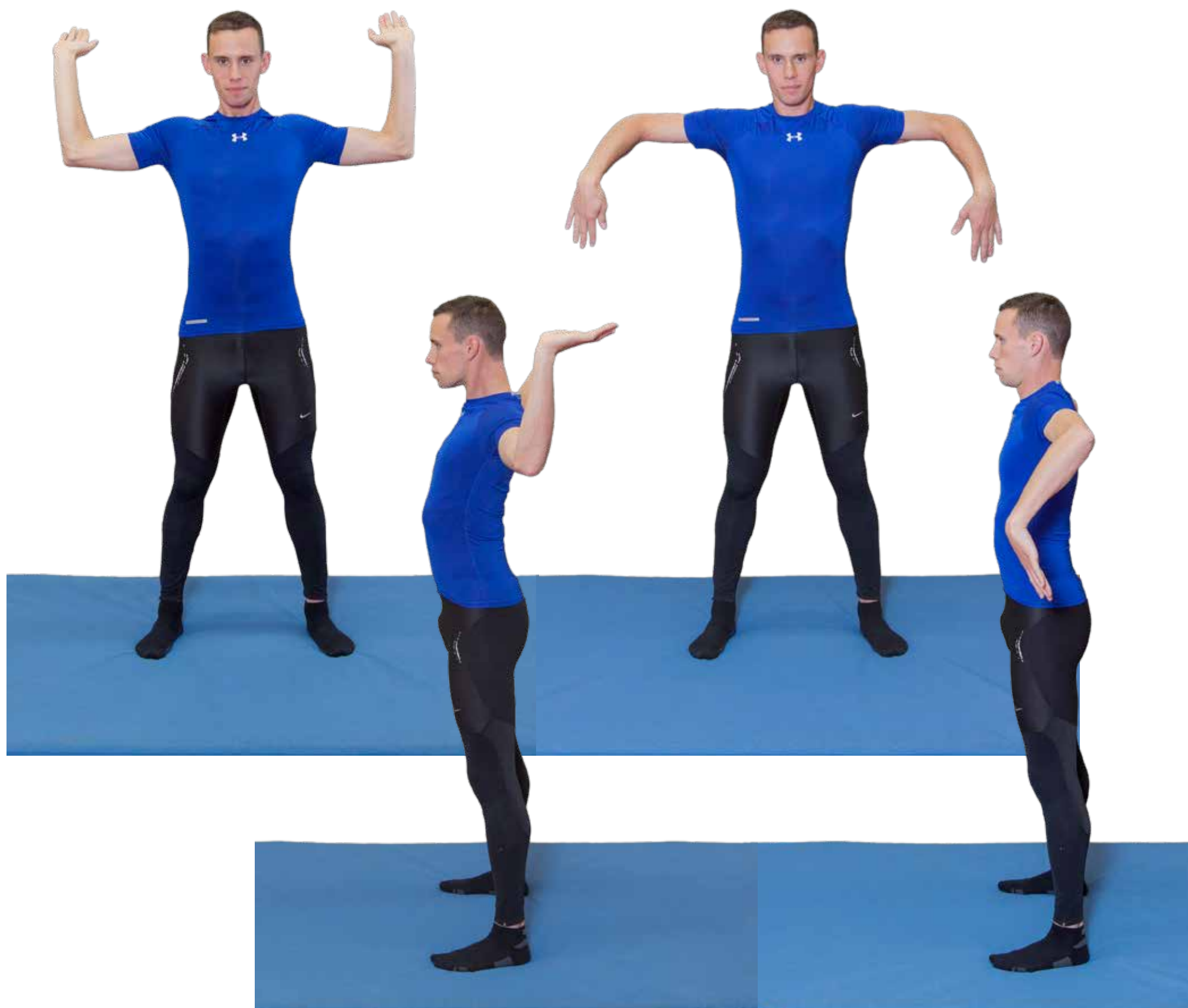


# Mobilisierungsübungen

## Schulter- und Ellbogengelenke

M 9

### „Winker“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - Ellenbogen auf Schulterhöhe angehoben - Unterarme senkrecht gehalten.

#### Ausführung:

Unterarme synchron abwechselnd abwärts bzw. aufwärts bewegen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Hände locker halten – Position der Ellenbogen nicht verändern.



## Mobilisierungsübungen

### Schulter- und Ellbogengelenke

M 10

## „Schulterplattler“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - rechter Handrücken am rechten Schulterblatt, linker Arm nach vorne-unten gestreckt.

#### Ausführung:

Arme schwungvoll gegengleich bewegen, dabei Ellenbogen deutlich anheben und Handrücken gegen das Schulterblatt schlagen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 Bewegungen für jeden Arm.

Übung kann auch schwungvoll „aus den Beinen“ erfolgen.

#### Synergieeffekt:

Gleichzeitig aktiv-dynamisches Dehnen im Brust-Schulterbereich.



# Mobilisierungsübungen

## Ellbogengelenke

M 11

### „Ellenbogendreher“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - Ellenbogen auf Schulterhöhe angehoben - Unterarme senkrecht gehalten.

#### Ausführung:

Unterarme wie ein „Propeller“ einwärts bzw. auswärts bewegen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Position der Ellenbogen nicht verändern.  
ca. 10 Kreisbewegungen pro Richtung.





# Mobilisierungsübungen

## Handgelenke

M 12

### „Handgelenkkreisen“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - Ellenbogen angehoben - Finger im Flechtgriff.

### Ausführung:

Locker gehaltene Handgelenke abwechselnd kreisförmig vorwärts bzw. rückwärts bewegen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 Bewegungen vorwärts bzw. rückwärts.

Bewegung kann intensiviert werden, indem die Ellenbogen gegeneinander gedrückt werden.



# Mobilisierungsübungen

## Handgelenke

M 13

### „Handgelenkswelle“



### Übungsbeschreibung

#### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Kopf neutral - Ellenbogen angehoben - Finger im Flechtgriff.

#### Ausführung:

Handgelenke abwechselnd und gegengleich auf- und ab bewegen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

ca. 10 Bewegungen mit Konzentration auf die jeweilige Hand.



# Mobilisierungsübungen

## Hals/Nacken

M 14

### „Ja-Sager“



## Übungsbeschreibung

### Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand - Bauchdecke angespannt - Kopf neutral.

### Ausführung:

Abwechselnd Kinn langsam zum Brustbein, dann Kopf in den Nacken führen.

## Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Bewegung allmählich intensivieren. Nicht schwungvoll ausführen!  
ca. 10 Wiederholungen.

### Synergieeffekt:

Gleichzeitig aktive Dehnung und Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur.





# Mobilisierungsübungen

## Hals/Nacken

M 15

### „Nein-Sager“



### Übungsbeschreibung

**Ausgangsposition:**

Hüftbreiter Stand – Bauchdecke angespannt – Kopf neutral.

**Ausführung:**

Kopf kontrolliert nach rechts und links drehen.

### Bemerkungen/Sicherheitshinweise:

Bewegung allmählich intensivieren. Nicht schwungvoll ausführen!  
ca. 10 Wiederholungen.

**Synergieeffekt:**

Gleichzeitig aktive Dehnung und Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur.