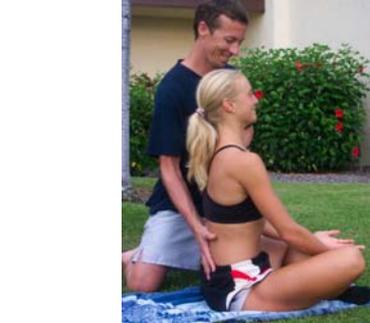


## Athletik: einige grundlegende Übungen

<p>„Rückenbank“ Aus der Rückenlage die Beine aufstellen. Das Gesäß vom Boden anheben, so dass Oberschenkel, Hüft- und Brustbereich eine Linie bilden. Keine Überstreckung</p>		<p>Übung bis zu drei Mal wiederholen und jeweils ca. 20 Sekunden halten</p>
<p>„Rücken-Diagonale“ Bauchlage. Rumpfbereich über Beckenposition stabilisieren. Diagonales Anheben und leichtes Wippen der Extremitäten. Der Kopf bleibt dabei in Neutralstellung, Blickrichtung zum Boden</p>		<p>Pro Diagonale drei Wiederholungen mit jeweils 20-maligem Wippen</p>
<p>„Om-Sitz“ Offener Schneidersitz. Becken nach vorne kippen und Rücken gerade aufrichten. Eventuell mit den Händen am Knie fassen und sich aufrichten. Gut ist eine externe Hilfe, die den unteren Rückenbereich ausrichtet</p>		<p>Übung ca. 20 Sekunden halten und dreimal wiederholen</p>
<p>„Käfer“ Rückenlage. Diagonales Heranführen der Extremitäten (Knie- und Ellbogenkontakt) mit leichter Schulteranhebung.</p>		<p>Pro Diagonale ca. 20 Wiederholungen. Bis zu drei Mal durchführen</p>
<p>„Seitstütz“ Im seitlichen Unterarmstütz die Hüfte anheben, so dass der Körper eine Linie bildet. Eventuell leichtes Auf-/Abwippen. Als Variante kann das obere (oder auch das untere!) Bein leicht abgehoben werden</p>		<p>Pro Seite ca. 15 - 20 Sekunden halten</p>
<p>„Unterarmstütz“ In der Bauchlage den Körper verspannen und in den Unterarmstütz anheben und halten. Als Variante können die Beine wechselseitig oder mehrmals pro Seite angehoben werden</p>		<p>Übung bis zu drei Mal durchführen und ca. 15 – 20 Sekunden halten</p>