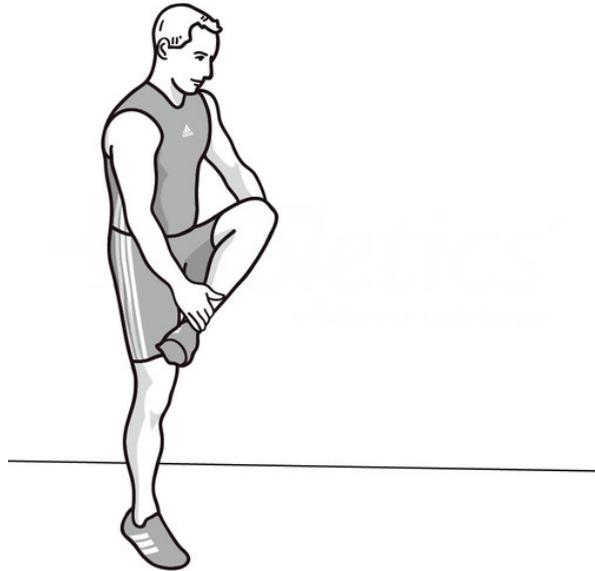


1 Mobilisation Hüftgelenk +Gesäß - Hochziehen des Unterschenkel im Gehen

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3121

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein gestreckt/minimal gebeugt, das andere Bein in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, die seitengleiche Hand liegt auf dem Kniegelenk, die andere Hand fixiert den Unterschenkel oberhalb Sprunggelenk, Oberkörper aufrecht

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, das zu mobilisierende Hüftgelenk max.außenrotieren und stärker beugen, gleichzeitig Knie- und Fußgelenk des Standbeines strecken, Position kurz halten

Endposition Standbein gestreckt, Ballenstand, Fußgelenk gestreckt, das zu mobilisierende Bein im Hüftgelenk gebeugt und max.außenrotiert

Kontraindikation Knie zum Rumpf ziehen, dann Fuß zum Rumpf, so halten und in den Ballenstand hochdrücken

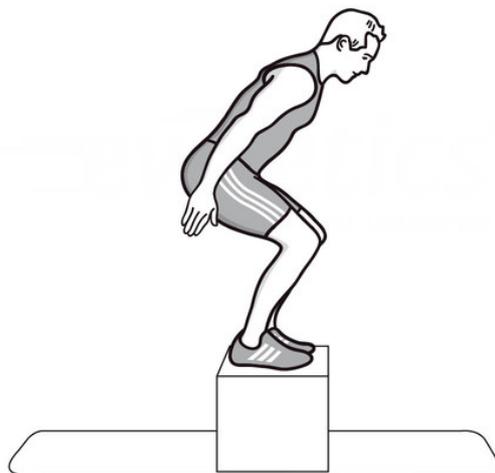
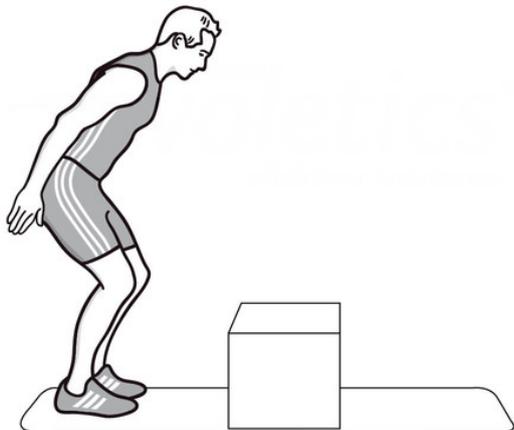
Notiz 8 pro Seite

2 Sprung - Kastensprung beidbeinig auf beidbeinig

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

4798



Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

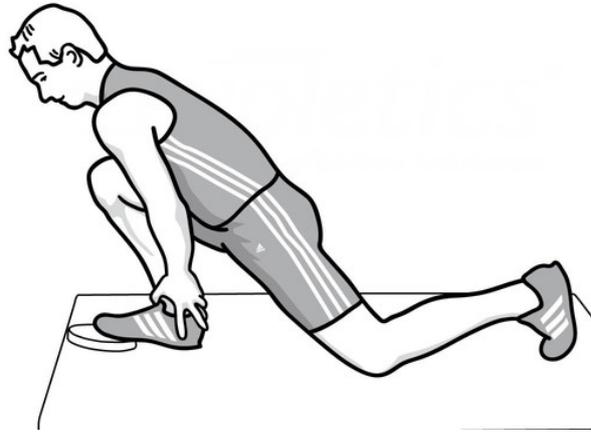
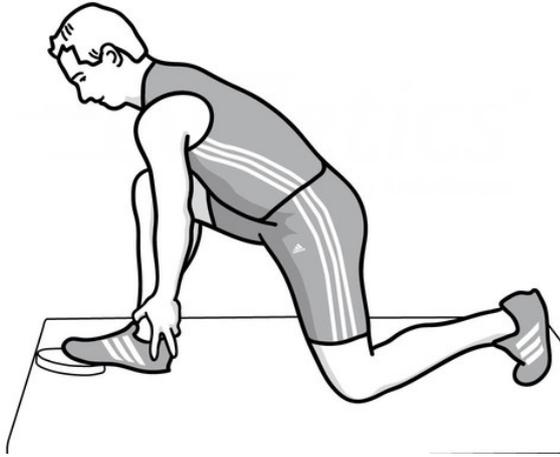
Notiz - bewusster Armeinsatz - versuchen weich zu landen

3 Mobilisation Sprunggelenk-einbeinig-Boden-Ausfallschritt

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3101



Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition einseitiger Kniestand, der zu mobilisierende Fuß vorn, Vorfuß erhöht, Ferse auf der Unterlage, Fuß/Ferse mit den Händen fixiert

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Fuß/Ferse auf der Unterlage fixieren, Knie der zu mobilisierenden Seite nach vorn schieben, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Knie und Becken weiter nach vorn geschoben, Fuß (OSG) in verstärkter Dorsalextension

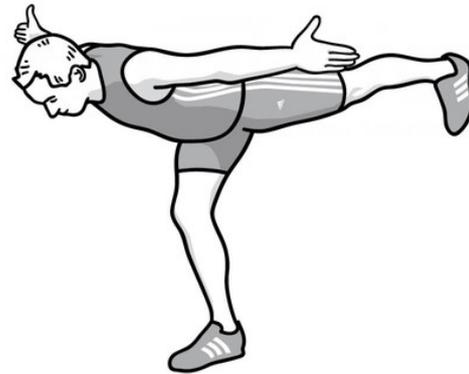
Notiz 10 pro Seite

4 Standwage Arme seitlich

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3110

Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition Beine leicht geöffnet und Kniegelenke minimal gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme zur Seite gestreckt, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Einbeinstand einnehmen, Oberkörper nach vorn neigen, das andere Bein nach hinten oben führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Einbeinstand, Oberkörper in Richtung Boden abgesenkt, das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt bzw. überstreckt und in Richtung Decke angehoben, Rumpf und Bein liegen wenn möglich auf einer Geraden, Blick zum Boden gerichtet

Notiz 8 pro Seite

5 Ellenbogen zum Fuss Ausfallschritt-einseitig-Ausfallschritt

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3107



Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, Rumpf in Richtung Boden absenken

Endposition Kniegelenk vorderes Bein max. 90° gebeugt und senkrecht über dem Sprunggelenk, das andere Bein fast gestreckt, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf in Richtung Boden abgesenkt, Ellenbogen des ipsilateralen Arms berührt den Unterschenkel des vorderen Beines, ggf. mit der anderen Hand am Boden abstützen

Notiz 8 pro Seite

6 Sprung nach rechts- Links auf Rechts

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3155



Wdh.	16	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz aktiv abspringen und versuchen weich zu landen

7 Ausfallschritt mit Rumpfrotation

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



1271

Wdh.	12	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition Rückenlage, BWS, ggf.auch HWS/Kopf auf dem Gymnastikball, Beine etwas geöffnet, Kniegelenke rund 90° gebeugt, Hüftgelenke gestreckt, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick zur Decke gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Schultern/Rumpf stabilisieren, Arme gegenläufig in Richtung Boden absenken und wieder anheben, Ausweichbewegungen von Schulter und Wirbelsäule vermeiden

Endposition die Arme im Wechsel gestreckt neben dem Kopf in Richtung Boden geführt bzw. in der Ausgangsposition

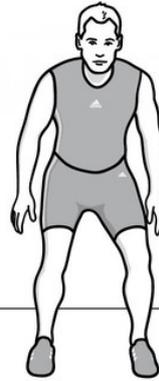
Notiz - 12 pro Seite - Kopf dreht mit der Brustwirbelsäule

8 Sprung nach vorne- beidbeinig auf beidbeinig mit 90° Drehung

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3165



Wdh.	8	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 10	Anstieg

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz - bewusster Armeinsatz - aktive Streckung der Hüfte (gilt bei allen Sprüngen)

9 Sprung nach vorne- Rechts auf Links

Umkehrpunkt 1

Umkehrpunkt 2

3139



Wdh.	10	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

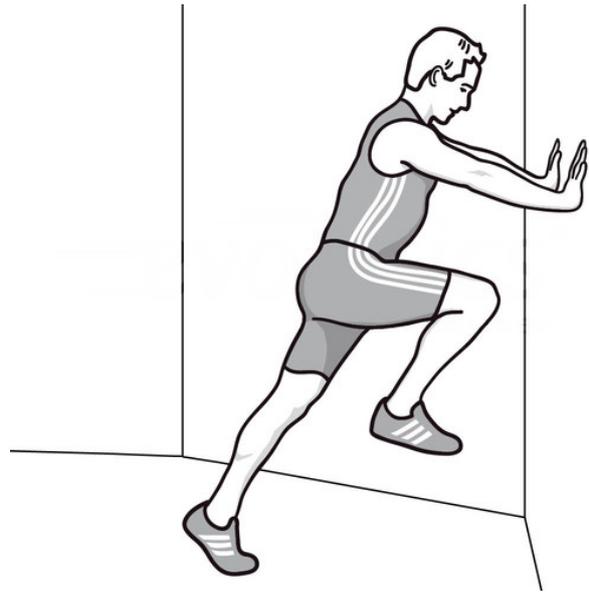
Endposition - wie vorgegeben

10 Load and Lift-einbeinig-Wand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3188

Wdh.	6	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min		Dauer sec	Level
Wdst. Watt		Sätze 3	Anstieg

Ausgangsposition - wie vorgegeben

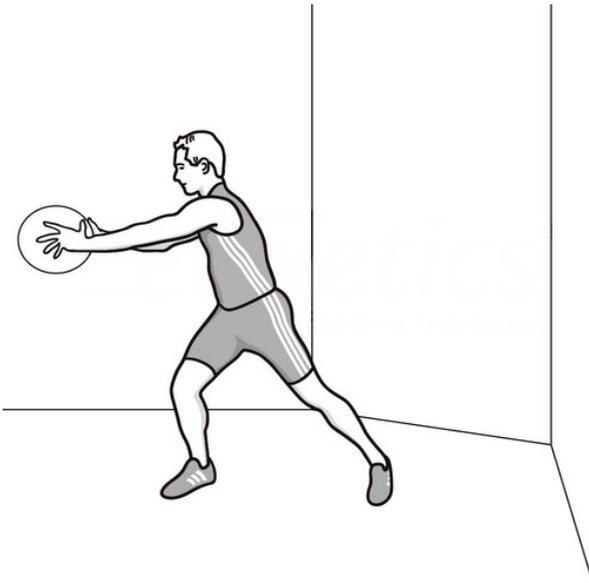
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

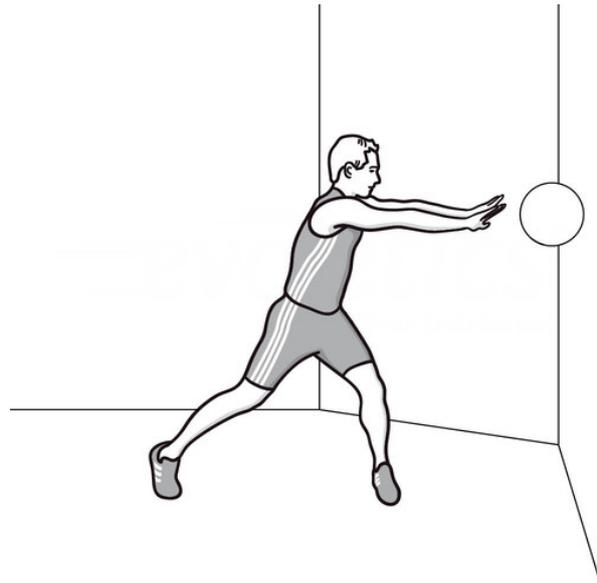
Notiz - 6 pr Seite - explosive Bewegung mit stabilem Rumpf

11 Druckpass mit Rotation-beidarmig- Ball -Stand

Umkehrpunkt 1



Umkehrpunkt 2



3249

Wdh.	Pause sec	Gew. kg
RPM U/min	Dauer sec	Level
Wdst. Watt	Sätze 5	Anstieg

Ausgangsposition Position rückwärts zur Wand, Schrittstellung, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet), Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein, Arme gestreckt nach vorn, Hände halten einen Medizinball o.ä., Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Arme beugen, Ball zum Brustkorb ziehen, Oberkörper aufrichten, Beine, Becken und Oberkörper in Richtung Wand drehen, Oberkörper in einer kleinen Auftakt-/schwungbewegung nach vorn führen, Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern, gleichzeitig die Arme schnellkräftig-explosiv nach vorn strecken und mit den Händen/Fingern den Ball wegstoßen, dann den Ball wenn möglich wieder fangen

Endposition Körper/Rumpf zur Wand gedreht, Körperschwerpunkt über dem anderen Bein, Arme bis in die Fingerspitzen gestreckt, Ball in Verlängerung zur Armachse nach vorn wegstoßen

Notiz - 6 pro Seite - Hüfte explosiv strecken - Rumpfmuskulatur anspannen

