

## Stabile Körpermitte

**Zeit:** 45 – 60 Sek Belastung – 30 sek. Pause

Achte bei den Übungen auf eine saubere Ausführung und eine stabile Körpermitte. Der Bauchnabel wird sanft nach innen gezogen, das Becken aufgerichtet (Vermeide ein Hohlkreuz). Die Gelenke stehen übereinander (Schulter über Handgelenk etc.). Wichtig ist, dass Du gleichmäßig atmest.

5 Minuten Erwärmung/ Warm up z.B.

Gehen am Platz




Knie heben





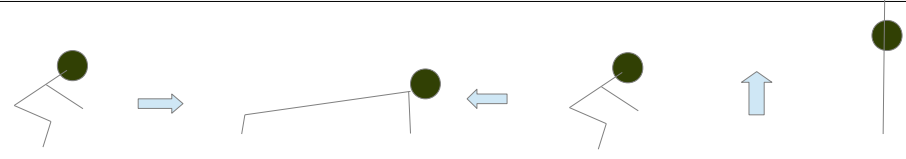
kleine Kniebeugen mit Armschwingen

Schulterkreisen

Oberkörperrotation

Seitneige rechts – links

1	Klassisch	<p>Liegestütz</p> <p>Liegestützposition; Ellenbogen beugen und den Oberkörper zum Boden senken – kurz vor dem Boden Arme wieder strecken.</p>
		
2	Variabel	<p>Crunch – Bridge</p> <p>Rückenlage mit angewinkelt aufgestellten Beinen, Arme neben dem Körper halten Nun zum Crunch Kopf und Schulterblätter anheben, Blick Richtung Decke; kurz halten und wieder zum Boden sinken – dann die Hüfte anheben zur Bridge und wieder senken.... Statt dem Crunch kann man auch Sit up's machen</p>
		
3	Kombiniert	<p>Bergsteiger (Mountain Climber) – Rotation in den Seitstütz</p> <p>Gehe in die Liegestützposition und ziehe nacheinander die Knie rechts – links unter den Körper. Nun drehe nach links auf in den Seitstütz und rotiere wieder zurück. Knieziehen links-rechts und Seitstütz rechts, usw. Achte auf eine stabile Körpermitte</p>
		

4	Wackelig	tiefer Squat (Kniebeuge) - aufrichten bis in den Ballenstand, kurz halten und absenken. Achte darauf, dass beim Squat die Knie nicht nach vorn ausweichen.
		
5	Statisch	<p>Unterarmstütz</p> <p>Gehe auf die Unterarme und strecke die Beine nacheinander nach hinten aus. Der Körper bildet eine gerade Linie (kein Hohlkreuz, aber auch keinen Po rausstrecken).</p>
		
6	Herausfordernd	<p>Herabschauender Hund mit gebeugten Beinen: (Bärposition):- Gehe nacheinander auf die Unterarme und nacheinander wieder in die Ausgangsposition</p>
		
7	Funktionell	<p>Die Ausgangsposition ist der seitliche Unterarmstütz. Der Körper bildet entlang seiner Längsachse eine gerade Linie. Nun wird die Hüfte leicht zum Boden abgesenkt, jedoch ohne diesen zu berühren, und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht.</p>
		
8	Dynamisch	<p>Die Ausgangsposition ist der Stand mit leicht gegrätschten Beinen: Nun Hände aufsetzen und nach vorn 1-2-3 in Liegestützposition laufen und zurück – 2 Jumps (hochspringen), Arme dabei nach oben führen. Wer keine Jumps mag, macht nur die Armbewegung</p>
		
	Effektiv	<p>Seitlage, auch hier bildet der Körper entlang seiner Längsachse eine gerade Linie. Kopf auf unterem Arm ablegen; den 2. Arm lang über Kopf führen. Beine anheben und scheren. Nach der Hälfte der Zeit Seitenwechsel. (Alternativ kann der obere Arm auch vor dem Körper aufgesetzt werden)</p>
		