K11/12 Karin Achten

Trainingseinheit Beweglichkeit

(Beweglichkeit: täglich)

An deiner Beweglichkeit kannst du nicht oft genug arbeiten - 15 min täglich solltest du immer Zeit finden!



Übung 1: Schmetterling





Übung 2: Hocke - Beinstreckung

Beine zusammen --> in die Hocke tiefgehen --> Fersen bleiben am Boden

Finger unter die Zehen --> Beine wieder strecken



Übung 3: Seitgrätsche

breiter Grätschstand --> auf ein Bein in die Kniebeuge absetzen - zweites Bein bleibt gestreckt - Wechsel zum anderen Bein

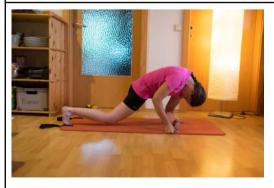




Übung 4: Beinstreckung

Langsitz: Knie ganz ausstrecken --> Fersen sollten vom Boden abheben

Knie anziehen - Füße mit den Händen fassen --> Füße nach vorne bewegen bis es zieht



Übung 5: Hüftdehnung

Ausfallschritt vorwärts

Ellbogen versucht den Boden zu berühren

K11/12 Karin Achten



Übung 6: Grätschsitz

Grätschsitz: beide Hände bewegen sich zum linken Bein - zur Mitte - zum rechten Bein



Übung 7: Sumoringer

Tiefe Hockeposition aufrechter Rücken - Brust heraus und nach vorne schauen

Ellbogen zwischen die Knie und nach außen drücken



Übung 8: Handballtor(mann/frau)

Rückenlage

Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen ausgestrecktes Bein bewegt sich zur jeweiligen Hand



Übung 9: Verwindung

Bauchlage

Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen diagonales Bein bewegt sich zur Handfläche (Wirbelrotation)



Übung 10: Hände wandern

Bankstellung

Hände bewegen sich langsam auf eine Seite Richtung Knie

K11/12 Karin Achten



Übung 11: Wirbelroration

Ausfallschritt

Außenhand bewegt sich unter dem Knie durch Kopf folgt der Handfläche Hand bewegt sich nach oben in die Streckung Kopf folgt der Handfläche



Übung 12: Rundrücken - Hohlkreuz

Rundrücken und Hohlkreuz abwechselnd langsam einnehmen und kurz halten



Übung 12: Ei

Arme am Boden

Hintern bewegt sich langsam nach zu den Fersen Schultern nach unten drücken