






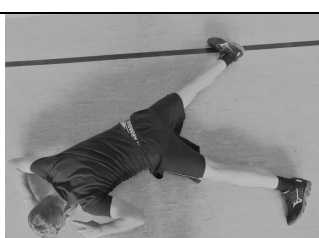


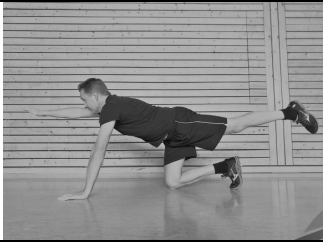






## Sportbeauftragtenkonferenz – 22.10.2018 Praxisteil

### Körperstabilisation

<b>Liegestützen</b>		
	<b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knie auf dem Boden ablegen</li> <li>- Breite/schmale Armstellung</li> <li>- Mountainclimber: Im Stütz Wechselschritte nach vorne in Richtung Ellenbogen ausführen</li> </ul>	
<b>Lifts</b>		
		<b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestreckte Beine ablegen</li> </ul> 
<b>Brücke</b>		
	<b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken heben und senken</li> <li>- Füße wechselseitig strecken</li> <li>- Füße strecken + Becken heben und senken</li> </ul>	
<b>Plank</b>		
	<b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gestreckten Fuß abspreizen und heranziehen</li> <li>- Knie zum Ellenbogen anziehen</li> </ul>	
<b>Bauchspreize</b>		
		<b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seitlich links und rechts</li> <li>- Oberkörper anheben und senken</li> <li>- Ellenbogen ablegen</li> </ul>



<b>Superman</b>		
		
<b>Seitstütz</b>		
	<b>Variation</b> - Becken heben und senken - Fuß nach oben abspreizen	<b>Variation</b> - Rechter Ellenbogen an linkes Knie
<b>Squads</b>		
	<b>Variation</b> - tiefe Squads, hintern berührt die Ferse (nach Möglichkeit) - statisch im 90° Winkel an der Wand	
<b>Zehenstand</b>		
	<b>Variation</b> - einbeinig - Arme gestreckt	

<b>Ablauf</b>
- Ziel ist bei jeder Übung entweder 30 Sekunden oder 20 Wiederholungen abzuleisten. - Das Programm kann beliebig oft wiederholt oder variiert werden.

<b>Stretching</b>
⇒ Von unten nach oben dehnen, d. h. mit der Wade anfangen und bis zum Kopf „hocharbeiten“. ⇒ Stretching kann problemlos auch zuhause im „kalten“ Zustand durchgeführt werden. ⇒ Jede Übung mindestens 30 Sekunden, besser eine Minute. ⇒ Dehnen bis zum Dehnschmerz, dann halten und auf Atmung konzentrieren!