

Ablauf:

- Aus dem Stand starten, die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander und sind etwas nach außen gedreht (ca. 25 Grad). Die Arme sind waagrecht nach vorne gestreckt (Bild 1).
- Mit geradem Rücken werden die Knie gebeugt und gleichzeitig schiebt der Po nach hinten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (Bild 2).
- Danach wird wieder in die stehende Ausgangsposition gegangen.

Wiederholungen:

- Den Ablauf **X**-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.

X = ☐ 10 ☐ 15. ☐ 20



Bild 1



Bild 2

⚠ Knie und Zehen zeigen immer in die gleiche Richtung. Die Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.

⚠ Die Fersen sind während der Ausführung auf dem Boden.

Ablauf:

- Aus dem Stand starten, die Füße stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander und sind etwas nach außen gedreht (ca.25 Grad). Die Arme sind waagerecht nach vorne gestreckt (Bild 1).
- Mit geradem Rücken werden die Knie gebeugt und gleichzeitig schiebt der Po nach hinten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (Bild 2).
- In der tiefen Position drei dreimal leicht hoch und runter federn, bevor wieder in die stehende Ausgangsposition gegangen wird.

Wiederholungen:

- Den Ablauf **X**-Mal wiederholen, danach eine kurze Pause machen.

X = ☐ 10 ☐ 15. ☐ 20

! Knie und Zehen zeigen immer in die gleiche Richtung. Die Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.

! Die Fersen sind während der Ausführung auf dem Boden.



Bild 1



Bild 2

Kniebeugen 3

Durchgang 3

Ablauf:

- Aus dem Stand starten, die Füße stehen etwas weiter auseinander als in den ersten beiden Durchgängen. Die Füße sind etwas nach außen gedreht (ca. 25 Grad). Die Arme sind vor dem Körper zusammengeführt.
- Mit geradem Rücken werden die Knie gebeugt und gleichzeitig schiebt der Po nach hinten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (Bild 1).
- In der tiefen Position werden **X**-Mal abwechselnd die linke und rechte Ferse angehoben, so dass der jeweilige Fuß auf den Zehen steht, und wieder gesenkt (Bild 2).
- Erst ganz am Ende der Übung wird wieder in die stehende Ausgangsposition gewechselt.

X = ☐ 5 ☐ 8. ☐ 10

⚠ Knie und Zehen zeigen immer in die gleiche Richtung. Die Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.

⚠ Das Anheben der Fersen erfolgt aus der tiefen Position heraus, die Bewegung findet nur in den Füßen statt.



Bild 1



Bild 2

Kniebeugen 4

Durchgang 4

Ablauf:

- Aus dem Stand starten, die Füße stehen etwas weiter auseinander als in den ersten beiden Durchgängen. Die Füße sind etwas nach außen gedreht (ca. 25 Grad). Die Arme sind waagerecht nach vorne gestreckt.
- Mit geradem Rücken werden die Knie gebeugt und gleichzeitig schiebt der Po nach hinten, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind (Bild 1).
- In der tiefen Position werden **X**-Mal abwechselnd beide Fersen gleichzeitig angehoben, so dass die Füße kurz auf den Zehen stehen, und wieder gesenkt (Bild 2).
- Erst ganz am Ende der Übung wird wieder in die stehende Ausgangsposition gewechselt.

X = ☐ 7 ☐ 10. ☐ 15

⚠ Knie und Zehen zeigen immer in die gleiche Richtung. Die Knie ragen nicht über die Zehen hinaus.

⚠ Das Anheben der Fersen erfolgt aus der tiefen Position heraus, die Bewegung findet nur in den Füßen statt.



Bild 1

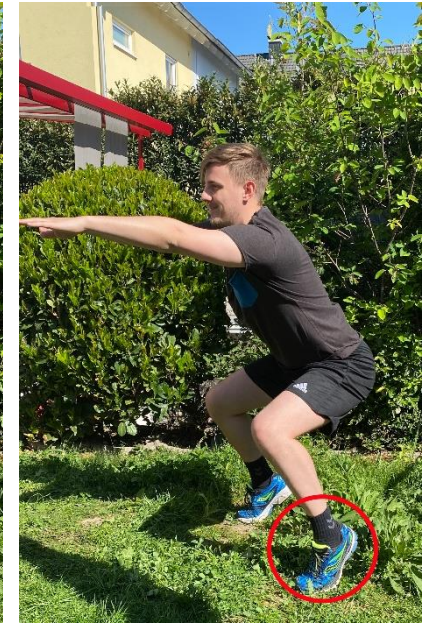


Bild 2

Ablauf:

- Aus dem Stand starten und 1 Bein seitlich anheben (s. Bild). Die Arme sind seitlich waagerecht ausgestreckt.
- Ohne das freie Bein abzusetzen werden die Arme vor dem Körper überkreuzt und das freie Bein wird soweit wie möglich hinter das stehende Bein gekreuzt. Einige Sekunden halten und dann das freie Bein und die Arme wieder in die Ausgangsposition überführen.
- Den Ablauf **X**-Mal wiederholen, dann eine kurze Pause machen.
- Den Ablauf mit dem anderen Bein wiederholen.

X = ☐ 7 ☐ 10 ☐ 15

 Das freie Bein soll optimal während des kompletten Ablaufs nicht abgesetzt werden.

 Die Übung langsam und kontrolliert ausführen.



Bild 1



Bild 2