

iGF CORE 3D · MÄRZ 2022

	ÜBUNG	ARMBEWEGUNG	DAUER/WDH	VARIATIONEN ↑ schwerer / ↓ leichter
AUFWÄRMPHASE				
1	Intro & Vorstellung - Erläuterungen und Sicherheitshinweise zu iGF Core 3D		60s	
2	Schultern einzeln rückwärts kreisen		30s	
3	Schultern gleichzeitig rückwärts kreisen		30s	
4	Arme gestreckt zur Seite öffnen, vorne kreuzen	Arme gestreckt, Handflächen nach oben	60s	
5	Arme alternierend heben und senken	Arme gestreckt	30s	
6	Oberkörperrotation	Arme lang am Körper vorbei	60s	
7	Lateralflexion mit Armeinsatz	Flankenstretch	30s	
8	Knie im Wechsel heben		30s	
9	Knie heben und gleichseitige Lateralflexion		60s	
10	Kniebeugen halbe ROM		60s	
11	Übergang in den Hauptteil			ca. 8min
HAUPTTEIL				
12	Squats	etwas weiterer Stand, Arme vor der Brust		Tempo 2/2
13	Good Mornings	Rücken lang, Arme vor der Brust		Tempo 2/2
14	Squat und Good Morning im Wechsel			Tempo 2/2
15	Squat und Good Morning im Wechsel	Arme lang über Kopf		singles
16	lockeres Knieheben mit Oberkörperrotation	Mobilisation		
17	Side Lunge	große ROM, Arme lang neben dem Körper		Tempo 2/2
18	Lateralflexion isoliert			Tempo 2/2, dann singles
19	Side Lunge und anschließende Lateralflexion im Lunge	Hand kann auf Bein abstützen		Tempo 2/2
20	Armschwünge seitlich des Körpers	Mobilisation		
21	Back Lunge alternierend	Arme neben dem Körper		Tempo 2/2

iGF CORE 3D · MÄRZ 2022

	ÜBUNG	ARMBEWEGUNG	DAUER/WDH	VARIATIONEN ↑ schwerer / ↓ leichter
HAUPTTEIL				
22	Back Lunge alternierend mit triple pulse	Arme neben dem Körper		
23	Oberkörperrotation im Stand	Arme weit geöffnet		Tempo 2/2, dann singles
24	Low Back Lunge und Armkombination mit Rotation	Arme weit geöffnet		singles
25	Matte: Rückenlage, single leg raise	Bauch stets angespannt		Tempo 2/2
26	Matte: Hip raises	Arme am Boden		Tempo 2/2
27	Matte: Rückenlage, 2x single leg raise, 1x hip raise	Arme am Boden		Tempo singles & 2/2
28	Matte: low plank			statisch zur Übung
29	Matte: low plank und Arm taps vor dem Kopf			dynamisch bei stabilem Rumpf
			ca. 8 Minuten pro Block	
COOL DOWN				
1	Bauchlage	Hüfte lockern		
2	Bauchlage	Fersen zum Gesäß ziehen		
3	Fersensitz, 4-Füßlerstand	im Wechsel zur Lockerung des unteren Rückens		
4	langer Ausfallschritt rechts			
5	langer Ausfallschritt links			
6	Aufrollen in den Stand			