



	Übung	Armbewegung	empfohlene Dauer/ Wiederholung	Besonderheiten
Warm-Up				
1	Hüftbreiter Stand	Schulterkreisen rückwärts und/oder Schulteröffnen nach hinten	12-16x	
2	Wirbelsäulen Mobilisierung abgestützt	Hände stützen auf Oberschenkel	12-16x	
3	Bend to extend modifiziert:	Hände auf Step- auf Knie- Extend- auf Knie erst ohne und dann mit Stange	12-16x	Kniebeugebewegung, Technikschiulung, Gewöhung an die Stange
4	Shift mit Rotation Oberkörper max. Fersen mit abheben	Variantenreiche Armbewegungen	12-16x	öffne die Hände als Ausgleich zum Halten der Stange
5	Shift tief mit Händen auf Step, dann mit Rotation	Hände erst auf Step, Optional re Hand zum li Fuß und umgekehrt	12-16x	Hände auf Knie ist leichter
6	¼ Drehung dynamische Dehnung ischiocrurale Muskulatur	Hand auf Step und Hand neben Fuß	12-16x	Versuche das vordere Bein zu strecken
7	Lunges back rechts mit Knie anziehen (Gleichgewicht)	Arme mitnehmen	12-16x	halte oben eine Sekunde das Gleichgewicht
8	Von Anfang oder ab 3 auf anderer Seite			Je nach Zeit
Hauptteil				
	Übung	Pausenübung	Dauer	Besonderheiten
1	Squats	Abduktion	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Ganze ROM
2	Lunges	anderes Bein	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Bambinigriff möglich, wenn Schulter-/Nackenbeschwerden
3	Kreuzheben	Bend-Extend	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Bend-Extend: Rücken Rund machen, damit Ausgleich zur Übung
4	Bicipescurls	"Skispringer"	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Bicipes wird beim Skispringer gedehnt und Schulter mobilisiert
5	Rudern vorgebeugt	Revers Chest opener	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	mache max. 7x Rudern vorgebeugt und richte dich dann kurz auf.
6	Bankdrücken	BWS Mobilisierung im Sitz	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Ganze ROM



7	Crunch diagonal	Beckenlift	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Bein nur so weit nach vorne strecken, dass LWS auf der Matte bleibt
8	Plank	Schulterblattadduktion in Bauchlage	Übung: 45 Sek. Pausen 30 Sek. 3 Sätze	Mit Einsteigern auch kürzer oder Plank auf den Knien
Cool Down				
	Bauchlage: Quadricpes-dehnung		10-15 Sek.	Optional Oberkörper leicht anheben
	Brustdehnung in Gebetshaltung		10-15 Sek.	Gesäß oben lassen, Brustbein zum Boden
	Hüftbeugerdehnung im Ausfallschritt		10-15 Sek.	Optional Arme nach oben heben
	Herabschauender Hund		10-15 Sek.	Knie dürfen gebeugt sein, Oberkörper Richtung Oberschenkel schieben
	Full body Stretch		10-15 Sek.	Optional auch nach rechts und links ziehen