

# TRAINING



## 6 Stabilitätsübungen

### // ÜBUNG 1

**Kniebeuge, beidbeinig**



**Ausgangsposition:** Füße etwas weiter als schulterbreit und leicht nach außen gerichtet, Knie und Zehenspitzen zeigen in gleiche Richtung, Arme waagrecht vor dem Körper halten, Oberkörper minimal nach vorn gebeugt

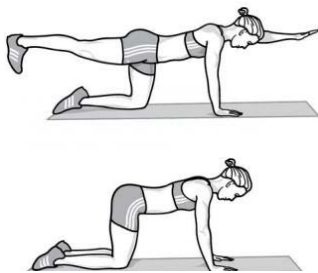
**Bewegungsablauf:** Körper anspannen und Rücken gerade halten, langsam Knie beugen, Po schiebt sich nach hinten

**Endposition:** Oberschenkel stehen parallel zum Boden, Arme sind gestreckt

// WIEDERHOLUNGEN: 10

### // ÜBUNG 2

**Arm und Bein heben, Bankstellung**



**Ausgangsposition:** Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

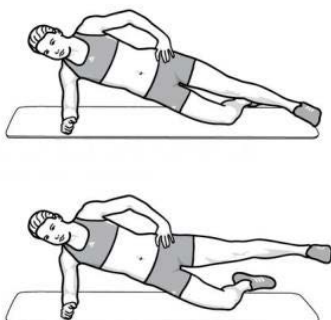
**Bewegungsablauf:** Ausgangsposition einnehmen, physiologische Wirbelsäulen-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

**Endposition:** über Kreuz jeweils einen Arm nach vorn und ein Bein nach hinten max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

// WIEDERHOLUNGEN: 8 je Seite

### // ÜBUNG 3

**Bein abduzieren, Seitstütz**



**Ausgangsposition:** Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, oberes Bein gestreckt, Fuß am Boden, unteres Bein im Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel am Boden, Becken angehoben, Blick nach vorn gerichtet

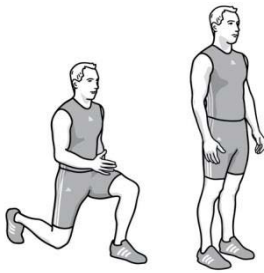
**Bewegungsablauf:** Spannung aufbauen und Ausgangsposition einnehmen, Becken anheben und halten, oberes Bein gestreckt anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf in der Ausgangsposition stabilisieren

**Endposition:** oberes Bein in Richtung Decke angehoben, Fuß parallel zum Boden

// WIEDERHOLUNGEN: 8 je Seite

## // ÜBUNG 4

### Ausfallschritt rückwärts



**Ausgangsposition:** aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit auseinander, Oberkörper aufrecht, angespannte Bauchmuskeln, Rücken in leichtem Hohlkreuz

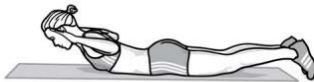
**Bewegungsablauf:** weiten Schritt mit einem Bein nach hinten, Arme in der Bewegung mitnehmen, Knie berührt nicht den Boden

**Endposition:** 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines, Körper bleibt aufrecht

// WIEDERHOLUNGEN: 8 je Seite

## // ÜBUNG 5

### Hyperextension, Bauchlage



**Ausgangsposition:** Bauchlage, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Arme angewinkelt, Hände auf Höhe Schulter/Kopf, Blick zum Boden gerichtet

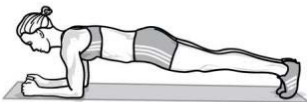
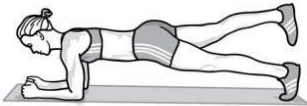
**Bewegungsablauf:** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen, Arme und Kopf anheben und in der Position halten, entsprechend der Vorgabe den Rumpf minimal auf und ab bewegen

**Endposition:** Oberkörper etwas angehoben, Lendenwirbelsäule gerade bzw. in geringer Lordose, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

// WIEDERHOLUNGEN: 12

## // ÜBUNG 6

### Beinheben, Frontstütz



**Ausgangsposition:** Unterarmstütz vorlinks, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, Beine gestreckt und etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Rumpf/Körper gestreckt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

**Bewegungsablauf:** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, im Wechsel ein Bein gestreckt minimal vom Boden lösen und wieder absetzen, während der gesamten Übungszeit den Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegung vermeiden (keine verstärkte Lordosierung)

**Endposition:** ein Bein etwas vom Boden angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

// WIEDERHOLUNGEN: 12