



Allgemeine Trainingsempfehlung:

Pro Übung: 3x15 Wiederholung bzw. 3x 15 Sek. Halten.



Crossover Lunge Im Ausfallschritt wird das hintere Bein nach rechts und nach links gestellt. Hände sind verschränkt und die Ellenbogen ziehen dabei nach außen. Seitenwechsel.		
Cross-Tap Down Dog Im herabschauenden Hund abwechselnd mit den Händen Richtung diagonalen Fuß/Knie tippen.		
Diagonal-Kick mit Rotation im Vierfüßler Aus dem Vierfüßler, beide Knie anheben, rechten Arm lösen, nach rechts drehen dabei linkes Bein lösen und zur rechten Seite führen. Zurück in den Vierfüßler, Seitenwechsel.		
Liegestütz Startposition: Plank, dann kontrolliert den Oberkörper bis zum Boden absenken, Ellenbogen Richtung Körper, Rücken gerade. Ablegen. Knie aufsetzen und aus dem halben Liegestütz kontrolliert hochdrücken. Wichtig: Bauch und Gesäß angespannt.		
Front-Kick aus der Plank Aus der tiefen Plank, wird das rechte Bein nach vorne neben die Hände aufgestellt. Die rechte Hand wird vom Boden gelöst und das linke Bein schiebt nach vorne. Zurück in die Plank. Seitenwechsel.		
Walross Das Bein wird angehoben und im 90° Winkel so gut es geht parallel zum Boden nach vorne geführt (gerne über ein Hindernis) und seitlich abgelegt. Dann wieder anheben und zurückführen. Seitenwechsel.		

Seitstütz <u>Leicht:</u> Unterer Knie bleibt auf der Matte. Ellenbogen ist unterhalb der Schulter aufgestellt. Optional oberes Bein anheben + senken. Seitenwechsel. <u>Schwer:</u> Langer Stütz. Ellenbogen auch hier unter der Schulter aufgestellt. Becken hoch. Optional oberes Bein heben + senken, wenn die Schulter stabil bleibt. Seitenwechsel.		
		
Hip Twist im Unterarmstütz Aus dem Unterarmstütz kippt das Becken im Wechsel nach rechts und nach links Richtung Boden.		
90° Hip Circle im Vierfüßler Bein wird angewinkelt seitlich angehoben (parallel zum Boden), nach hinten geführt und wieder abgesenkt. Seitenwechsel.		
Bärengang Im (schwebenden) Vierfüßler gleichzeitig rechtes Bein und linken Arm heben/nach vorne setzten. Dann die andere Seite, am Ende der Matte wieder zurück krabbeln.		
Schwimmer Diagonal Bein und Arm nach oben anheben und ablegen. Variante: Beine und Arme sind in der Ausgangsposition angehoben.		
Superman Oberkörper mit gestreckten Armen anheben, Füße bleiben unten, dann die Ellenbogen Richtung Gesäß ziehen. Oberkörper bleibt so hoch wie möglich.		
Käfer Rücken bleibt unverändert auf der Matte. Beine im Wechsel strecken (nur so tief wie der Bauch die Spannung halten kann) und ran ziehen, Arme diagonal mitnehmen.		