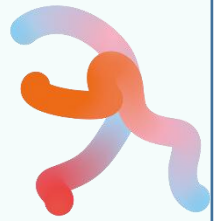




Allgemeine Trainingsempfehlung:

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

Die schwächere Seite öfter trainieren (4x15).



1. Schuhplattler Vorne: Knie im Wechsel heben, mit der Hand zum diagonalen Fuß tippen. Hinten: Fersen im Wechsel zum Gesäß ziehen, mit der Hand zur diagonalen Fußsohle.						
2. Doppelter Armschwung Arme schwingen neben dem Körper vor und zurück. Beim Vorschwingen wird der Oberkörper aufgerichtet, die Handflächen gehen über dem Kopf zusammen und die Ellenbogen beugen sich, so dass die Finger den Nacken berühren.						
3. Armschleuder Stabiler Stand, der Oberkörper dreht hin und her, die Arme fliegen dabei locker und frei mit						
4. Dehnung Rückleitbahn Knie im Stand soweit beugen, dass der Kopf so dicht wie möglich zu den Knien hin eingerollt werden kann. Die Hände werden unter den Füßen fixiert. Nun die Knie soweit strecken, dass der Oberkörper noch eingerollt bleibt.						
5. Dehnung Seitenleitbahn Re Seite: Re Fuß kreuzt hinter dem li Bein, Becken schiebt nach re, Re Arm zieht über dem Kopf nach li. Li Seite: Li Fuß kreuzt hinter dem re Bein, Becken schiebt nach li, Li Arm zieht über dem Kopf nach re.						

6. Beinschwung Gerade: Auf einem Bein stehen, das freie Bein schwingt vor und zurück. Diagonal: Auf einem Bein stehen, das freie Bein schwingt quer vor dem Körper von re nach li.		
7. Around the Clock Stehe auf einem Bein (geht auch ohne Balance Pad), tippe das freie Bein im Wechsel nach vorne, zur Seite, nach hinten und nach hinten über Kreuz. Das Standbein ist dabei leicht gebeugt. Versuche immer weiter weg von deinem Körper zu tippen.		
		
8. Brücke in Rückenlage Fersen drücken in den Boden, Becken heben und senken Variante: Einbeinig (das zu trainierende Bein steht am Boden)		
9. Roll Down Sitzende Position, die Fersen drücken in den Boden, Wirbel für Wirbel langsam Richtung Rückenlage abrollen bis zum „Wendepunkt“, dann wieder aufrollen.		
10. Mini Roll Up Rückenlage, Oberarme neben den Ohren, Oberkörper nun heben und senken ohne die Armposition zu verändern.		
Notizen:		