

01

Grundübung Aufwärmen

Kräftigung



- Position: Füße in der Mitte, leicht auseinander
- Körperhaltung: Knie leicht gebeugt, gerader Rücken, auf Fußballen stehen, langsam auf Ferse absetzen
- Muskulatur: Beine, Gesäß, Rücken
- Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

02

Tiefe Kniebeuge

Kräftigung



Position: Füße schulterbreit auseinander, Ferse leicht angehoben, Knie nicht über Fußspitzen, Beinwinkel ca. 120 Grad

Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance, Blick nach vorne gerichtet

Muskulatur: Beine, Gesäß, unterer Rücken

Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

03

Einbeinige tiefe Kniebeuge

Kräftigung

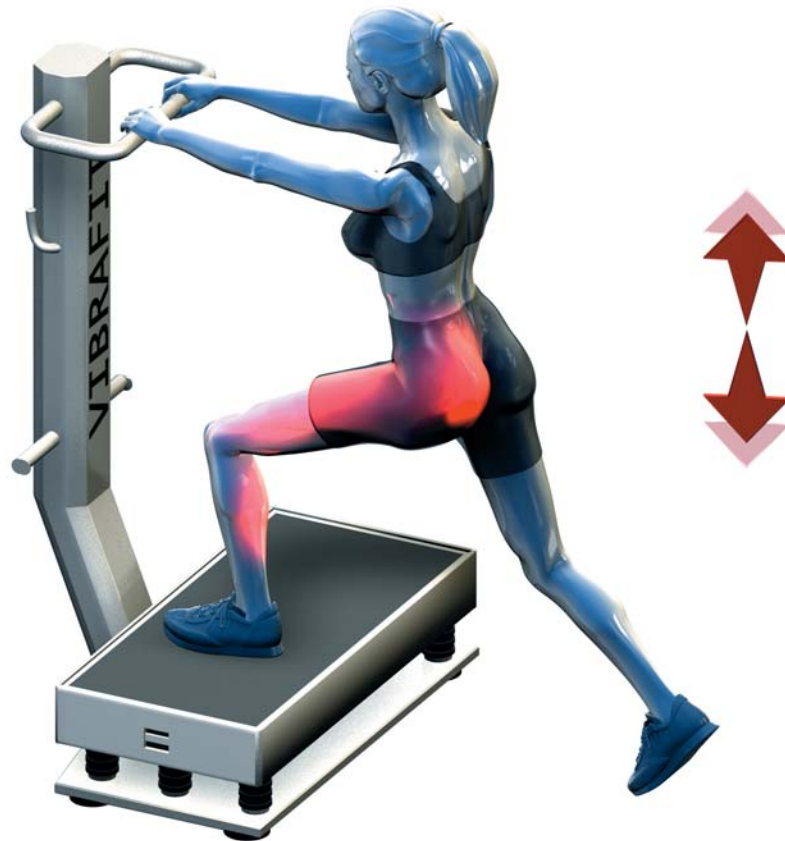


- Position: Ein Fuß flach in der Mitte, zweiter Fuß angewinkelt ca. 90 Grad, Knie nicht über Fußspitzen, Kniewinkel ca. 120 Grad
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Oberkörper nach vorne in Balance, Blick nach vorne gerichtet
- Muskulatur: Beine, Gesäß, unterer Rücken
- Variationen: Dynamisch, leicht auf und ab bewegen

04

Ausfallschritt

Kräftigung



- Position: Fuß in der Mitte, Kniewinkel 90 Grad, Beinwinkel ca. 120 Grad
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Knie nicht über Fußspitze, Blick nach vorne gerichtet
- Muskulatur: Beine, Gesäß, unterer Rücken
- Variationen: Arme hängen lassen, Kniewinkel 70 Grad

05

Waden heben

Kräftigung



- Position: Füße in der Mitte, auf Zehen stehen, Knie fast gestreckt
- Körperhaltung: Gerader Rücken, Bauch angespannt, Blick nach vorne gerichtet
- Muskulatur: Waden, Oberschenkel, Gesäß
- Variationen: Dynamisch, Ferse auf und ab bewegen

06

Beinbeuger

Kräftigung



Position: Füße breitbeinig flach aufstellen, Kniewinkel ca. 90 Grad, Oberkörper liegt auf Bank

Körperhaltung: Gerader Rücken, Fersen Richtung Oberkörper ziehen, Blick nach vorne gerichtet

Muskulatur: Beinbeuger, Gesäß, Rücken

Variationen: Ein Bein auf Platte, zweites Bein schräg nach vorne wegstrecken, Fußspitze anziehen