

Sporteinheit „Kräftigung“

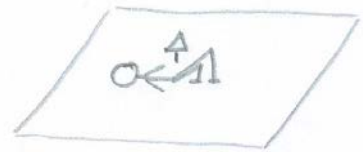
Strecksprünge:

- aus dem Stand , in die Hocke gehen und von dort mit gestreckten Armen über den Kopf, nach oben in die Luft springen



Kräftigung Gesäss und Rücken:

- in Rückenlage aus dem Boden, beide Füße aufstellen , das Gesäss von der Matte abheben und senken



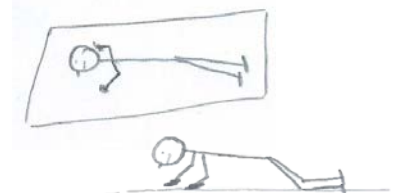
Kräftigung Bauch:

- im Sitz die Hände etwas versetzt hinter dem Rücken aufstellen, beide Beine abheben im re Winkel und Radfahren



Kräftigung Arme:

- Liegestütz, in der Bauchlage , die Fussspitzen aufstellen , die Hände re und li neben dem Körper aufstellen, dann den gesamten Körper abheben (einfache Variation: die Knie bleiben auf dem Boden nur der Oberkörper wird abgehoben)



Mobilisation Schultergürtel:

- In Rückenlage , beide Beine leicht anwinkeln und Füße aufstellen, die Arme gestreckt über dem Kopf ablegen; die Arme gestreckt neben dem Körper immer wieder über Kopf führen und wieder zurück



Kräftigung Rumpf:

- Seitstütz, auf die Seite legen , auf dem Unterarm abstützen die Knie auf dem Boden abstützen und das Gesäss abheben

