


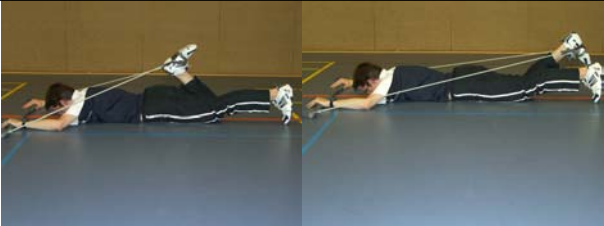



Trainingsübungen mit dem Gymstick untere Extremitäten und Rumpf

<p>Ausfallschritt Step</p>	<p>2x10 pro Bein</p>		<p>Startposition Ausfallschritt. Oberkörper aufrecht. Gymstick im Nacken abgelegt. Vorderen Fuß reaktiv eine gute Fußlänge vor und rück kicken.</p>
<p>Strecksprung aus der Hocke mit Explosiver Grätsche bei Landung</p>	<p>30sek.</p>		<p>Paralleler schulterbreiter Stand, Knie stark gebeugt, leichte Oberkörpervorlage: Strecksprung. Bei Landung die Füße ca. 2 Fußbreiten nach außen setzen und zurück in die Ausgangsstellung</p>
<p>Ausfallschritt mit Rumpffrotation (Erwärmung)</p>	<p>30sek.</p>		<p>Ausfallschritt, beide Schlaufen an den hinteren Fuß. Der Rumpf wird in Richtung des vorderen Fußes rotiert. Der Oberkörper bleibt aufrecht.</p>
<p>Beinstrecker- und Beinbeuger</p>	<p>2x15</p>		<p>Bauchlage, Oberarm- Unterarmwinkel 90° Stick wird auf dem Boden fixiert. Beide Schlaufen an einem Fuß. Ober- Unterschenkelwinkel 90°. Das Bein wird gestreckt und gebeugt.</p>
<p>Treppensteigen im Liegen (Erwärmung)</p>	<p>30sek.</p>		<p>Rückenlage, Oberarm- Unterarmwinkel 90° Stick wird auf dem Boden fixiert. Ein Bein gestreckt, ein Bein 90° gebeugt. Die Beine werden im Wechsel gestreckt und gebeugt.</p>