

BEINTRAINING

LEVEL 1

1 FUSSGEWÖLBE



Ziel: Stabilisation der Fussachse

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt

Durchführung

- Druckerhöhung auf Ferse aussen und Grosszehengrundgelenk (und Kleinzehengelenk), sodass sich das Fussgewölbe leicht hebt
- Zehen bleiben locker

Variante: Sitz an Stuhlkante

2 DER TUPFER



Ziel: Stabilisation der Beinachse

Ausgangsstellung

- Einbeinstand auf rechtem/linken Bein
- aufrechte Haltung, gerade Beinachse

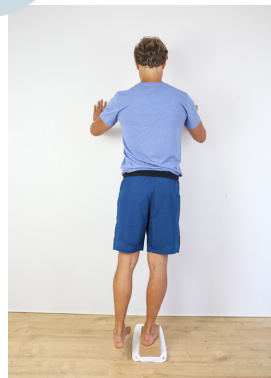
Durchführung

- Vorwärts, rückwärts, seitwärts tupfen mit dem Schwungbein
- Stabiler Stand halten

Varianten:

- Auf Matte stehen
- Blick nach links/rechts oder geschlossene Augen

3 BEIN ABSPREIZEN



Ziel: Kräftigung Gesässmuskulatur

Ausgangsstellung

- Einbeinstand auf Stufe/Buch
- Das Becken des zu bewegenden Beines ist etwas angehoben

Durchführung

- Den Unterbauch anspannen und das Bein mit dem Fersen voran seitlich abspreizen
- Das zu bewegende Bein ist leicht hinter dem Standbein
- Die Anstrengung muss im Gesäss spürbar sein

BEINTRAINING

LEVEL 1

4 BRÜGGLI



Ziel: Kräftigung Gesässmuskulatur

Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angestellt

Durchführung

- Unterbauch anspannen
- Becken heben und oben 5-10 Sekunden halten
- langsam wieder senken

Variante: Füße auf labiler Unterlage z.B. Kreisel oder Syboba

5 SQUATS



Ziel: Kräftigung Beinmuskulatur

Ausgangsstellung

Stand hüftbreit. Arme vor der Brust verschränkt.

Durchführung

- Bauch leicht einziehen
- in die Hocke gehen
- Gesäss geht nach hinten

! Rücken bleibt gerade

! Kniescheibe darf nicht vor Zehen kommen

Variante: Gewicht vor Brust, auf Matte / Kissen stehen.