



DIE SECHS FEUERBACHER

Übungsreihe II

So weiter geht es. Hier kommen die nächsten sechs Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination: Die Fortsetzung unserer beliebten „Sechs Feuerbacher“. Achtet wieder auf eine langsame und kontrollierte Ausführung mit 12 bis 15 Wiederholungen und zwei bis drei Serien. Bei einseitigen Übungen nach jeder Serie die Seite wechseln. Auf geht's...



ÜBUNG 1: Krabbe mit Rumpfrotation (Beweglichkeit, Koordination)

Start im Krabbenstand, Gesäß abheben. Linke Hand ebenfalls vom Boden lösen und den Arm gleichzeitig mit dem Rumpf zur gegenüberliegenden Seite rotieren. Hüfte nach oben schieben. Dann Seitenwechsel.



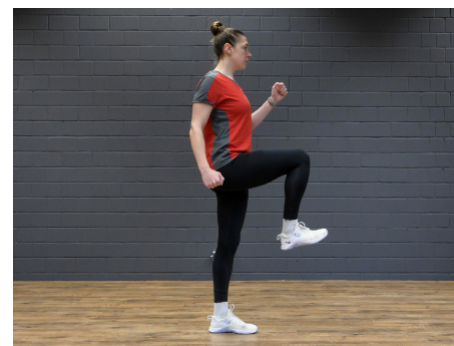
ÜBUNG 2: Herabschauender Hund und Kobra (Beweglichkeit)

Start im „herabschauenden Hund“, der Kopf befindet sich zwischen den Armen. Fließender Übergang in die „Kobra“: die Hüftknochen ziehen zum Boden, die Arme sind gestreckt, Po und Bauch werden angespannt. Je näher die Arme am Körper sind, desto schwieriger wird es.



ÜBUNG 3: Ausfallschritt zu Einbeinstand (Kraft + Koordination)

Start im Ausfallschritt, Knie senkrecht über dem Sprunggelenk. Über das vordere Bein in den Einbeinstand drücken. Gesäß und Bauch immer unter Spannung halten. Fortgeschrittene können sich im Standbein auf die Zehenspitzen drücken. Seitenwechsel.



ÜBUNG 4: Seitstütz mit Rumpfrotation (Kraft, Koordination und Beweglichkeit)

Start im Seitstütz, Ellenbogen ist unterhalb des Schultergelenks. Rumpfrotation durchführen, indem der freie Arm unter dem Oberkörper durchgeschoben wird. Danach öffnen und den freien Arm senkrecht zur Decke ziehen. Seitenwechsel.



ÜBUNG 5: Standwaage (Koordination)

Start im aufrechten Stand, Brustbein anheben und Daumen nach außen rotieren. Ein Bein ablösen, nach hinten führen und gleichzeitig den Oberkörper absenken. Von der Ferse bis zum Kopf eine Linie bilden und waagrecht zum Boden bleiben. Seitenwechsel.



ÜBUNG 6: Trizeps am Stuhl (Kraft)

Hände am vorderen Rand eines Stuhls platzieren. Fersen entfernt vom Stuhl aufstellen und den Körper in der Luft halten. Körper durch Armbeugung mit stabilen Schultern soweit wie möglich absenken. In die Ausgangsstellung hochdrücken.

