
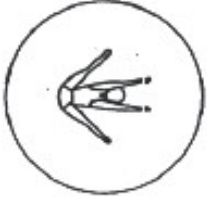





Übungen für zu Hause

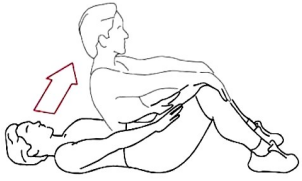
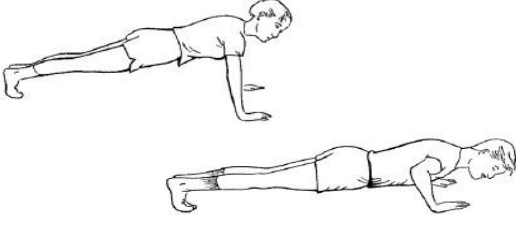

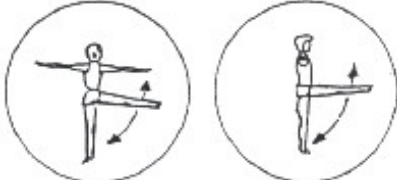


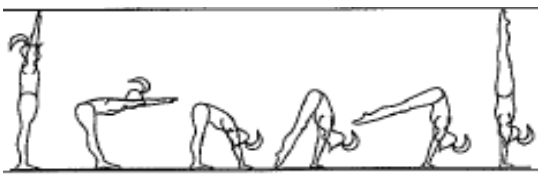
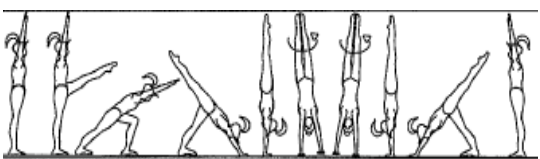


SAISON 2010 / 2011



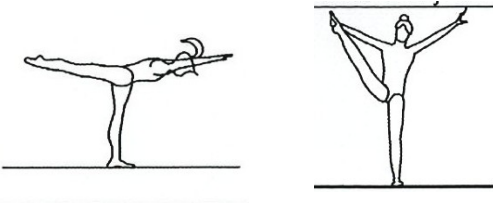
Beweglichkeit

	<p>Spagat</p> <p>Alle 3 Spagate, je 2 x 20 Sekunden</p> <p>Fortgeschritten: Füße leicht erhöhen</p>
	<p>1. Briefmarke rechts, links, mitte je 2 x 20 Sekunden</p> <p>2. Briefmarke, Beine geschlossen 2 x 30 Sekunden</p>
	<p>Schultern dehnen je 2 x 30 Sekunden</p>
	<p>Brücke 3 x 15 Sekunden</p>
	<p>Schulter kugeln mit Seil oder Stange 15 Mal</p>

Kraft

	<p>Rumpfbeugen</p> <p>links, rechts, mitte je 20x</p>
	<p>Liegestützen</p> <p>min. 20x normal min. 10x breit, schmall</p>
	<p>„Schiffli“</p> <p>C+, C- je 2 x 30 Sekunden</p> <p>auch in Seitenlage möglich!</p>
	<p>Antagonisten (Bein heben)</p> <p>ACHTUNG: Standbein gestreckt</p> <p>je 10x vorne, seite, hinten</p>
	<p>Handstand (an Wand oder frei)</p> <p>2 x 30 Sekunden</p> <p>auf korrekte Haltung achten</p>
	<p>Winkel</p> <p>3 x 10 Sekunden</p>
	<p>Handstanddrücken</p> <p>3x</p>
	<p>Handstand drehen</p> <p>3x</p>

Koordination / Gleichgewicht

	<p>Auf einem Bein stehen je 2x pro Bein ca. 30 Sekunden</p> <p>Fortgeschrittene: Augen schliessen Kopf nach hinten</p>
	<p>Seitstütz 2 x 20 Sekunden pro Seite</p> <p>Fortgeschrittene: Oberes Bein heben Auf Hand anstatt auf Unterarm</p>
	<p>Standwaage mit rechtem und linkem Bein</p> <p>je 3 x 10 Sekunden</p>

