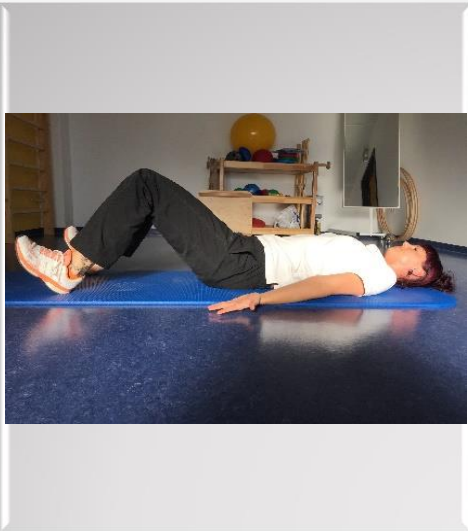


Hausaufgabenprogramm

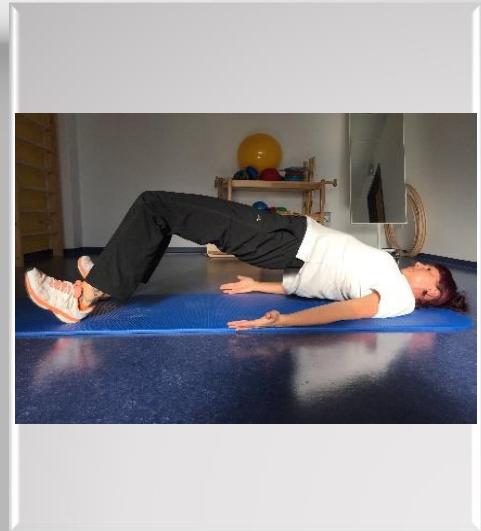
Kniekräftigung ohne Geräte

Bridging

Rückenlage, Beine angestellt, Arme liegen neben dem Körper
Fersendruck auf die Unterlage

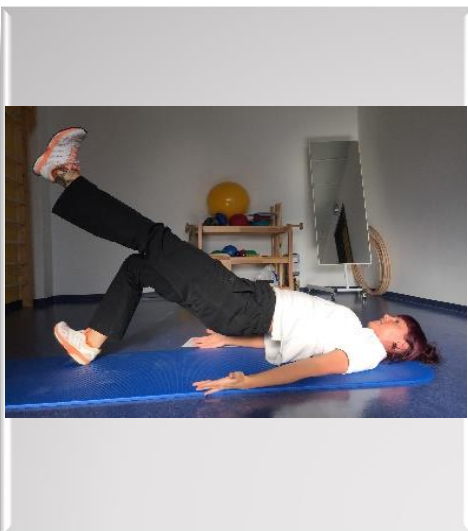


Po nach oben heben, Oberschenkel –
Oberkörper bilden eine Linie



Steigerungsmöglichkeit

Ein Bein nach dem anheben nach
vorne strecken

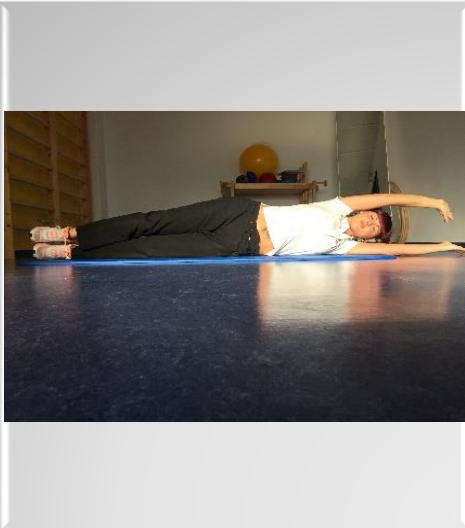


Hausaufgabenprogramm

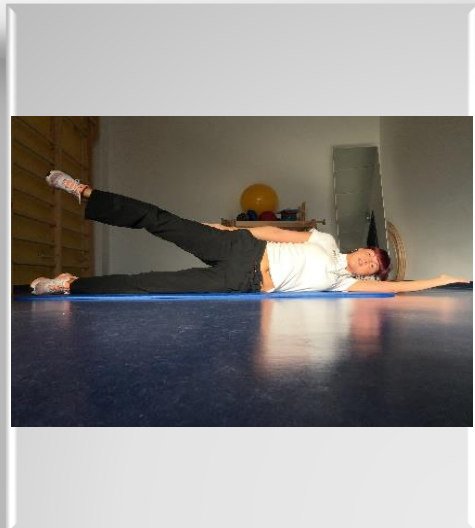
Kniekräftigung ohne Geräte

Grundübungen in Seitlage

Seitenlage, Oberkörper – Beine eine Linie, Zehenspitzen Richtung Knie anziehen

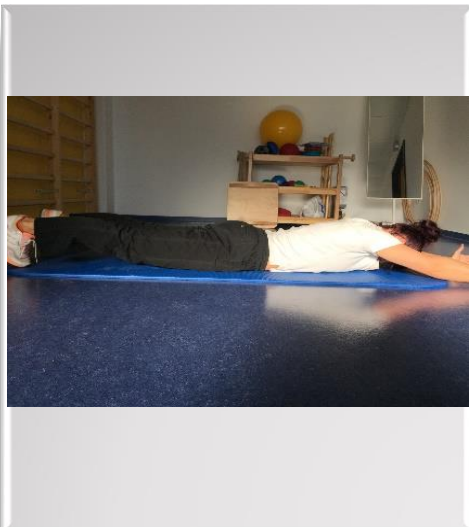


Bein anheben, gleichzeitig Arm zum Bein bewegen

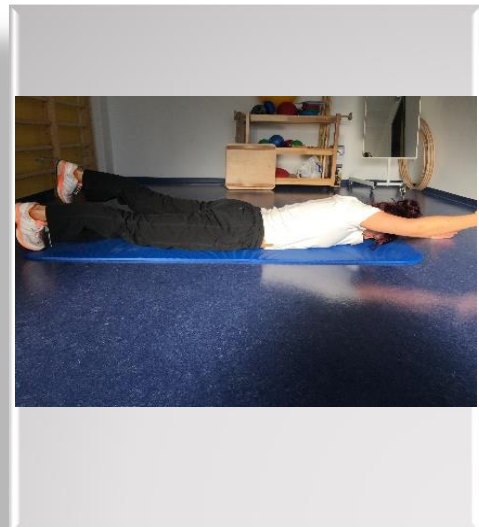


Grundübungen in Bauchlage

Bauchlage, Füße aufstellen, Arme nach vorn strecken, Ganzkörperspannung



Diagonal Arm und Bein nach oben anheben, dabei Hüfte liegen lassen (oder Beine in Grundspannung lassen)



Hausaufgabenprogramm

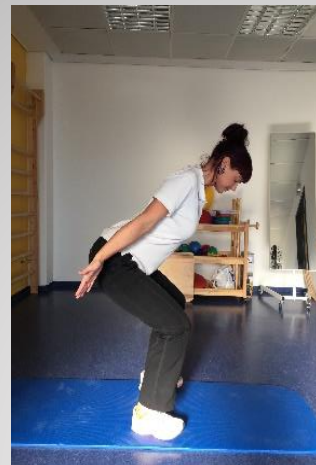
Kniekräftigung ohne Geräte

Kniebeuge

Hüftbreit aufstellen, Rücken bleibt gerade



Po nach hinten unten schieben, Rücken bleibt gerade, Oberkörper leicht nach unten vorn



Wadenheben

Mit den Fußspitzen auf ein Brettchen



Fersen nach oben drücken

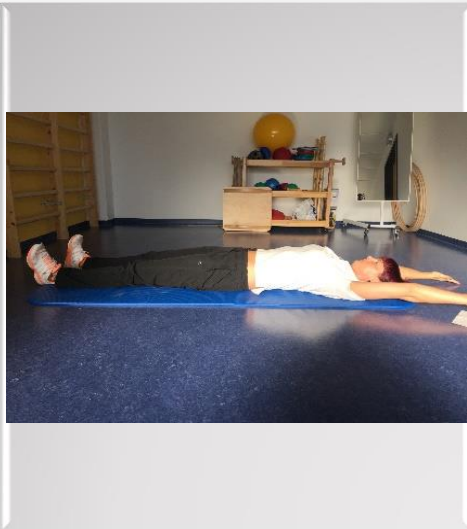


Hausaufgabenprogramm

Kniekräftigung ohne Geräte

Grundübungen in Rückenlage

Rückenlage, Arme nach oben strecken



Ein Bein gestreckt nach oben heben,
gleichzeitig beide Arme nach unten
führen, Beine im Wechsel

