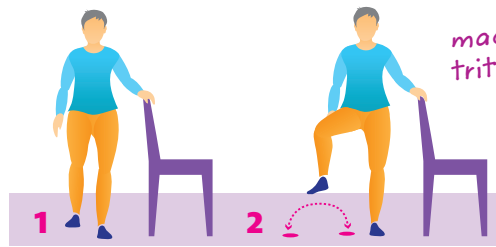


Ihr Programm im Stehen



macht trittsicher

Anheben und tippen

- 1 Im Stand ein Bein nach oben anheben.
- 2 Zur Seite ziehen und wieder absetzen. Aus dieser Position heraus das Bein anheben, zur Mitte bewegen, wieder absetzen.



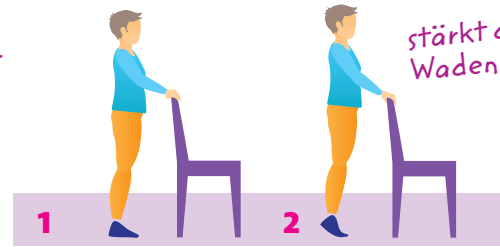
fordert Beine & Po

Auf die Plätze

- 1 Gerade hinstellen, Körper anspannen.
- 2 Mit dem linken Bein kontrolliert einen Ausfallschritt nach vorne machen, das Gewicht auf das Bein verlagern, wieder zurück.



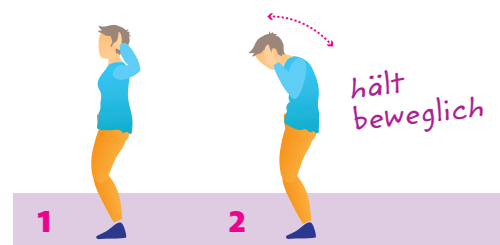
kräftigt Arme & Schultern



stärkt die Waden

Fersen anheben

- 1 Gerade stehen, Füße nebeneinander.
- 2 Beide Fersen vom Boden abheben, zwei bis drei Atemzüge halten. Dabei fest mit den Fußballen in den Boden drücken.



hält beweglich

Schmetterling

- 1 Im aufrechten Stand Hände locker hinter dem Kopf halten.
- 2 Mit dem Ausatmen den oberen Rücken runden, die Ellenbogen zusammenführen, Richtung Bauchnabel schieben.

Stemmen

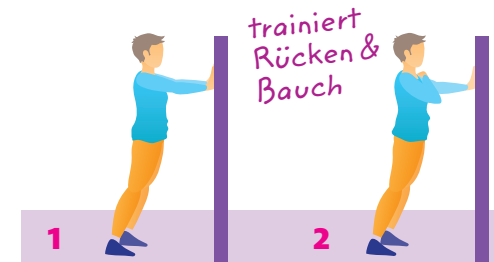
- 1 Mit den Händen zwei 0,5-l-Plastikwasserflaschen auf Schulterhöhe bringen.
- 2 Die Gewichte senkrecht über Kopf bringen, bis die Arme gestreckt sind. Schultern bleiben die ganze Zeit unten.



erhöht die Stützkraft

Skifahrer

- 1 In vorgebeugter Haltung, mit angewinkelten Ellenbogen die 0,5-l-Plastikwasserflaschen nah am Körper platzieren.
- 2 Die Unterarme nach hinten strecken.



trainiert Rücken & Bauch

Schultertippen

- 1 In der Liegestützposition eine Hand vorsichtig lösen, dabei Körper anspannen.
- 2 Die Hand zur gegenüberliegenden Schulter führen, tippen, wieder zurück. Körper bleibt ganz ruhig. Auch die andere Hand.

Dehnen

- Gerade stehen. Ein Bein strecken, Fußspitze anziehen. Mit geradem Rücken Oberkörper über das gebeugte Bein verlagern, bis eine leichte Dehnung auf der Beinrückseite zu spüren ist.



stabilisiert den Rumpf

Liegestütz an der Wand

- 1 Vor eine Wand stellen. Hände schulterbreit an der Wand platzieren.
- 2 Langsam die Arme beugen, mit der Nase Richtung Wand kommen. Wieder wegdrücken.



kräftigt den Schultergürtel

Rotieren im Seitstütz

- 1 Seitlich mit einer Hand an der Wand stützen. Den freien Arm zur Seite ausstrecken. Körper anspannen.
- 2 Mit der freien Hand zur Ellenbeuge der Stützhand greifen. Kopf mitdrehen. Kontrolliert zurückgehen.



schön beweglich, gute Haltung

- Täglich üben
- 10- bis 15-mal pro Seite
- 2 Durchgänge