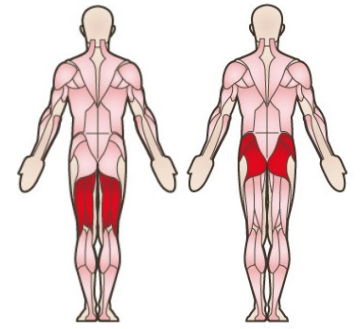


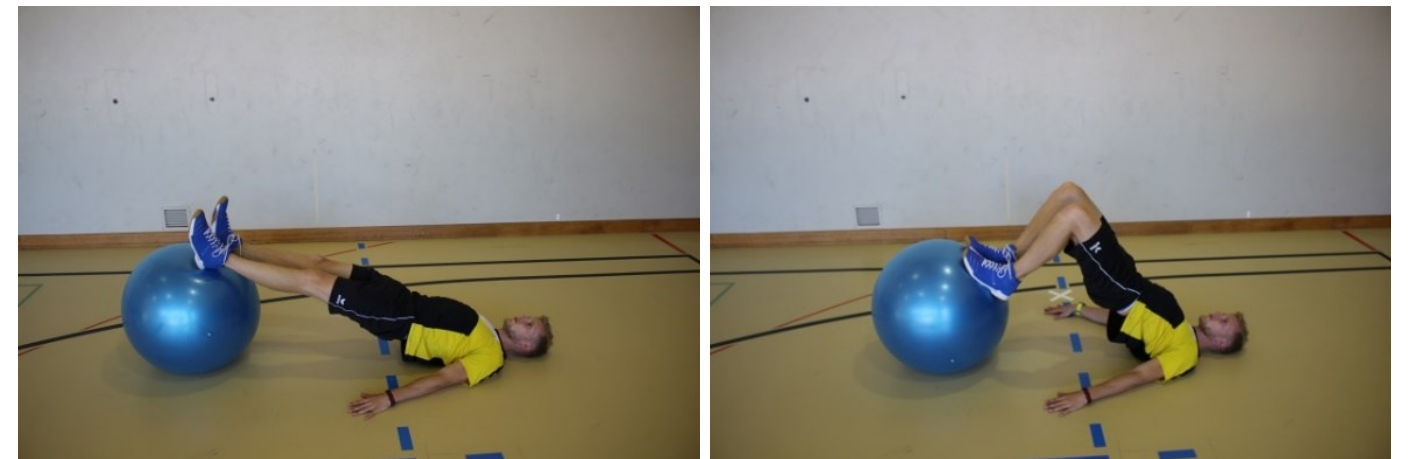
Extension und Flexion der Beine in Schulterlage



Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Schulterlage mit gestreckten auf dem Gymnastikball platzierten Beinen, die Arme seitlich am Boden abgelegt, Hüfte hochdrücken, Beine beugen (Gymnastikball zum Gesäss führen) und zurück in die Ausgangsposition strecken.

Achtung: Rumpf, Hüfte und Knie bilden in der Ausgangsposition praktisch eine Linie (Gesäss nicht durchhängen lassen, Hüfte nach oben drücken, Bauch anspannen).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: 8:30 - 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: 10:30 – 16:00 Min.

Vereinfachung

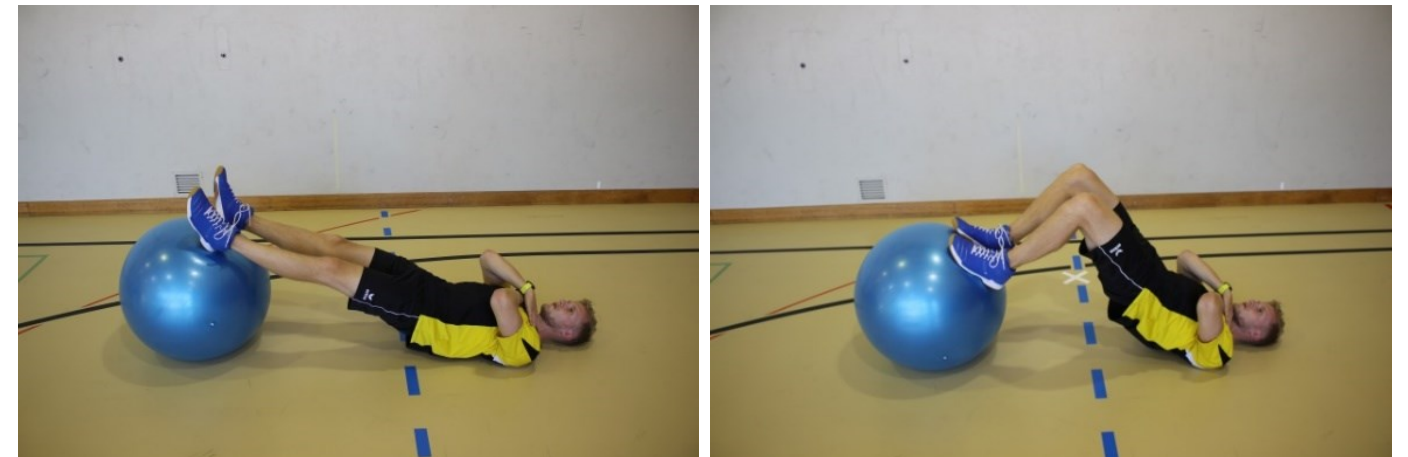
- Position nur halten (ohne Beugen und Strecken der Beine);
- Beine weniger beugen (Ball kaum zum Körper bewegen).



Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Arme vor der Brust verschränken;
- Zusatzgewicht mit den Händen auf der Hüfte halten.



Progressiver Ausdauerlauf indoor: + 11:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: + 16:00 Min.

Postenmaterial pro Tn: 1 Gymnastikball
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsscheibe/Kurzhandel/Sandsack