

## Kräftigungsübungen im Stand

### 1. Zu Beginn einige Übungen zur Mobilisation:

**Schultern** kreisen von vorn nach hinten, **Ellenbogen** kreisen, rückwärts, vorwärts, dabei Handflächen auf die Schulter legen, **Hüfte** rechts und links herum kreisen, **Einbeinstand**, Knie anheben, Bein nach vorn strecken, beugen, **Anfersen** im Stand, Füße rechts und links herum kreisen, **Beine** schwingen.

Dabei den vollen **Gelenkradius** ausnutzen und eine **langsame Ausführung** kontrolliert beachten. **Spannung** im Körper aufbauen und halten. **Einatmen** und die jeweilige Übung ausführen. Beim **Ausatmen** in die Ausgangsstellung zurück. Jede Übung **im Wechsel mehrere Male** ausführen.



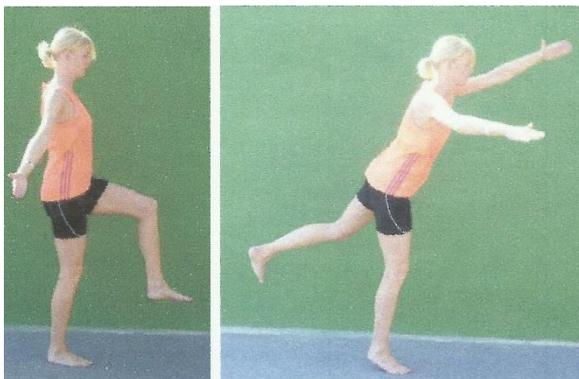
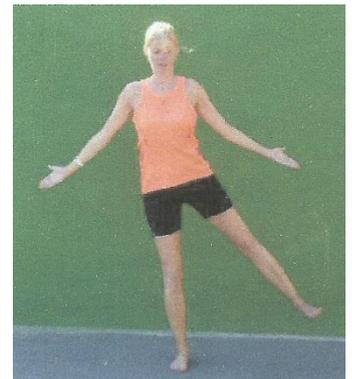
**2. Stabiler Stand:** Füße hüftbreit auseinander, leicht außenrotiert, Knie minimal gebeugt. Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Brustbein zeigt nach vorn. Schultern gerade halten. Nase zeigt nach vorn. Ausgangsposition für die folgenden und weiteren Übungen.

**3. Fersenheben:** Aus dem **stabilen Stand** die Fersen auf- und absenken. Variationen: Fußballen auf Treppenstufe auf- und absenken. Einbeinig im Wechsel mit Zusatzgewichten. **Zehen- und Hackenstand:** Aus dem **stabilen Stand** abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen stehen.

**4. Rückwärtsneigen des Beckens:** Aus dem **stabilen Stand** Becken nach vorne und hinten neigen.

**5.** Aus dem **stabilen Stand** die **Beine seitlich abspreizen**. Körperspannung halten. Fußspitze anziehen. Hüfte nicht bewegen. Varianten: zusätzlich Gewichtsmanschetten.

**6. Einbeinstand:** Aus dem **stabilen Stand** auf einem Bein stehen und leicht gebeugt halten. Körperspannung aufbauen, Bein anheben und balancieren. Varianten: auf den Zehenspitzen stehen, Ball zuwerfen, Augen schließen.

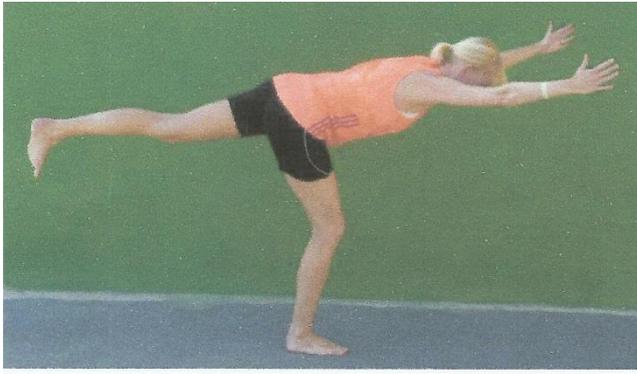


**7. Hüftstrecken:** Aus dem Einbeinstand das gestreckte Bein mit angezogener Fußspitze nach hinten führen und anheben. Hüfte strecken.



**8. Kniebeugen:** Aus dem **stabilen Stand** die Arme nach vorn strecken. In die Knie. Rechter Winkel im Kniegelenk. Rücken gerade und die Fersen am Boden lassen. In der Beugeposition kurze Zeit verharren. Varianten: Einbeinig ausführen. Mit weit gegrätschten Beinen ausführen, Arme und Oberkörper bilden eine Linie, Arme zu einem Y oder L formen.



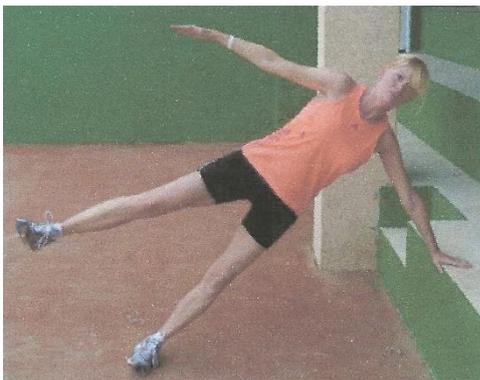


**9. Standwaage:** Aus dem **stabilen Stand** in den Einbeinstand. Arme seitwärts oder nach vorn strecken. Bein ausstrecken. Körper bildet vom Kopf über die Hüften bis zum Fußgelenk eine Gerade.

**10. Ausfallschritte:** Aus dem **stabilen Stand** einen Ausfallschritt **nach vorn**. Oberkörper aufrecht mit vorgestreckter Brust. Das Knie des vorderen Oberschenkels beugen, bis der Oberschenkel nicht mehr gebeugt ist. Ausfallschritt **zur Seite** mit leicht gegrätschten Beinen. Vorderes Knie beugen und anderes Bein nachziehen. Aufrichten. Ausfallschritt **rückwärts** und dabei eine Hand nach oben strecken. Rumpf zur Seite beugen und eventuell mit der Hand stützen.



**11. Seitstütz:** Mit dem ausgestreckten Arm auf einer kniehohen Unterlage abstützen. Rumpf gerade. Körperspannung. Freier Arm und Bein abspreizen.



**12. Wandsitzen:** Aus dem **stabilen Stand** Oberkörper an eine Wand lehnen. Rechter Winkel im Kniegelenk. Füße hüftbreit auseinander. Kniescheibe und großer Zeh bilden eine Linie.

