

Woche 6: Komplexübungen

Gedrehte Liegestütze



Die Hände unterhalb der Schultern auf den Boden, setzen, der ganze Körper bildet eine Linie. Beim Hochgehen den Rumpf nach rechts aufdrehen, die Hüfte mitbewegen und die rechte Hand nach oben strecken. Füße mitdrehen. Zurück in die untere Position der Liegestütze und zur anderen Seite aufdrehen. Hüfte stets oben halten.

Seitlicher Unterarmstütz mit Tritten



Auf die rechte Seite legen, Beine strecken und Füße übereinanderlegen. Mit dem rechten Ellbogen unterhalb der Schulter abstützen und Hüfte hochdrücken. Der Körper bildet eine gerade Linie. Linker Arm in Hüfte stützen. Mit dem gestreckten linken Bein kontrolliert nach vorne treten. Kurz halten. Zurück in Ausgangsposition. Nach Satz Seitenwechsel.

Standwaage und Beinstrecken



Aus dem hüftbreiten Stand den rechten Fuß vom Boden lösen, Rumpfspaltung aufbauen. Oberkörper nach vorne kippen lassen, ohne die Knie weiter zu beugen. Mit den Fingern den Boden berühren, das rechte Bein gestreckt in die Verlängerung zum Oberkörper nach hinten wegdrücken. Das gestreckte Bein nach vorne Durchschwingen ohne es aufzusetzen. Das rechte Bein nach vorne in aufrechter Haltung gesteckt halten. Arme dazu parallel nach vorne strecken. Kurz halten und wieder zurück. Nächster Satz Standbein wechseln.

Dynamische Brücke mit Hochgreifen



Auf den Boden setzen, die Hände hinter dem Gesäß schulterbreit aufsetzen. Die Beine etwas anwinkeln, das Gesäß anheben und dann dynamisch hochdrücken und gleichzeitig die linke Hand vom Boden lösen und so weit wie möglich nach oben hochstrecken. Hand wieder aufsetzen und das Gesäß dicht über den Boden absenken. Wieder dynamisch mit dem rechten Arm nach oben hochdrücken.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen (Dauer) steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.