
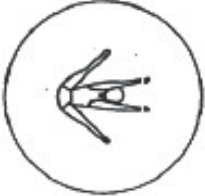





# Übungen für zu Hause


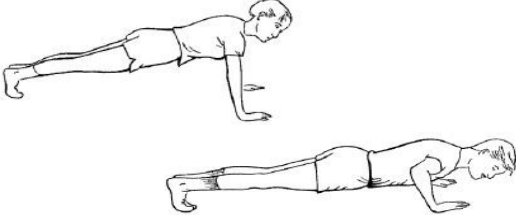

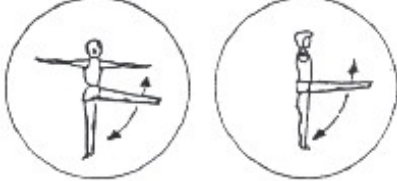






SAISON 2010 / 2011



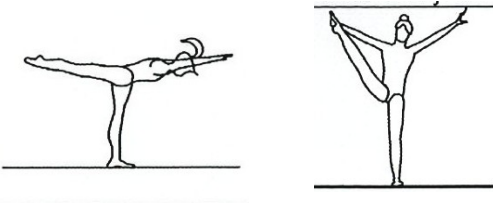
# Beweglichkeit

	<p><b>Spagat</b></p> <p>Alle 3 Spagate, je 2 x 20 Sekunden</p> <p>Fortgeschritten: Füße leicht erhöhen</p>
	<p><b>1. Briefmarke</b> rechts, links, mitte je 2 x 20 Sekunden</p> <p><b>2. Briefmarke, Beine geschlossen</b> 2 x 30 Sekunden</p>
	<p><b>Schultern dehnen</b> je 2 x 30 Sekunden</p>
	<p><b>Brücke</b> 3 x 15 Sekunden</p>
	<p><b>Schulter kugeln</b> mit Seil oder Stange 15 Mal</p>

# Kraft

	<p><b>Rumpfheugen</b></p> <p>links, rechts, mitte je 20x</p>
	<p><b>Liegestützen</b></p> <p>min. 20x normal min. 10x breit, schmall</p>
	<p><b>„Schiffli“</b></p> <p>C+, C- je 2 x 30 Sekunden</p> <p>auch in Seitenlage möglich!</p>
	<p><b>Antagonisten (Bein heben)</b></p> <p>ACHTUNG: Standbein gestreckt</p> <p>je 10x vorne, seite, hinten</p>
	<p><b>Handstand (an Wand oder frei)</b></p> <p>2 x 30 Sekunden</p> <p>auf korrekte Haltung achten</p>
	<p><b>Winkel</b></p> <p>3 x 10 Sekunden</p>
	<p><b>Handstanddrücken</b></p> <p>3x</p>
	<p><b>Handstand drehen</b></p> <p>3x</p>

# Koordination / Gleichgewicht

	<p><b>Auf einem Bein stehen</b> je 2x pro Bein ca. 30 Sekunden</p> <p>Fortgeschrittene: Augen schliessen Kopf nach hinten</p>
	<p><b>Seitstütz</b> 2 x 20 Sekunden pro Seite</p> <p>Fortgeschrittene: Oberes Bein heben Auf Hand anstatt auf Unterarm</p>
	<p><b>Standwaage</b> mit rechtem und linkem Bein</p> <p>je 3 x 10 Sekunden</p>

