

Gruppe 1 Beine, Gesäß, Rücken

1		<p>Kniebeuge Aktiver Fuß = Zehen heben, Ballen in den Boden, Ferse belasten, Fußgewölbe aktivieren Knie hinter den Zehenspitzen und in einer Richtung mit der Fußstellung Leicht: ohne Tube Mittel: Tube gefaltet über dem Kopf Schwer: Füße auf dem Tube, Griff an der Schulter</p>
2		<p>Ausfallschritt (Fußaktivität und Knieachsen wie oben) Leicht: ohne Tube Mittel: Tube an der Hüfte Schwer: Tube an der Schulter</p>
		<p>Aufsteigen auf die Bank Sanft wieder landen (Fußaktivität und Knieachsen wie oben)</p>
		<p>Ausfallschritt seitwärts Hinter eine Ferse „setzen“ (Fußaktivität und Knieachsen wie oben) Alternativ: auf ebener Erde</p>
		<p>Kniebeuge mit Sprung Tube als Hilfe: „Hinsetzen“ <> abspringen (Fußaktivität und Knieachsen wie oben) Alternativ: - ohne Tube - Nur auf die Zehenspitzen strecken</p>
		<p>Lunge – knee lift Tube als Hilfe: Ausfallschritt <> Knie hoch + Arme rudern (Fußaktivität und Knieachsen wie oben) Alternativ: - ohne Tube</p>