







Gruppe 4

Stabilisation, laterale Muskulatur

1			<p>Lateral strecken Aktiver Fuß = Zehen heben, Ballen in den Boden, Ferse belasten, Fußgewölbe aktivieren Knie hinter den Zehenspitzen und in einer Richtung mit der Fußstellung Bein nach hinten strecken, Arm über den Kopf strecken <> Hand berührt das Knie</p>
2			<p>Lateral drehen Aktiver Fuß = Zehen heben, Ballen in den Boden, Ferse belasten, Fußgewölbe aktivieren Knie hinter den Zehenspitzen und in einer Richtung mit der Fußstellung Bein leicht hinten gestreckt halten Arm zum Himmel strecken <> Arm unter den Körper rotieren</p>
3			<p>Diagonal strecken Unteres Bein anheben, Arm über den Kopf strecken <> Hand berührt das Knie</p>

Trizeps, Stabi

1			<p>Dips Stütz rücklings Arme beugen <> Arme strecken, Brust anheben und Schulteraktivität sichern</p>
---	---	---	--

Bauch

1		<p>Bauch Hand drückt diagonal gegen das Knie Leicht: ein Fuß auf dem Boden und anlehnen mittel: ohne anlehnen schwer: ohne anlehnen und beide Füße anheben</p>
---	---	---