

Übersichtsplan

Mobilisation des Rückens					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Katzenbuckel	3				
Rotation in Rückenlage	4				
Position des Kindes	5				
Der herabschauende Hund	6				
Die Kobra	7				

Kräftigung des Rückens					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Stabilisation der Wirbelsäule	8				
Diagonale im Vierfüßlerstand	9				
Superman/Superwoman	10				
Superman/Superwoman mit Armbewegung	11				
Scheibenwischer	12				
Die Brücke	13				

Kräftigung des Bauches					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Sit-up mit exzentrischem Fokus	14				
Russian Twist	15				
Roll in's	16				
Bergsteiger/Bergsteigerin	17				
Fahrrad fahren	18				
Straight-Leg-Raise	19				

SCAN ME



Kräftigung der Beine					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Kniebeuge	20				
Die Brücke	21				
Ausfallschritt	22				
Einbeinige Kniebeuge	23				
Sitz an der Wand	24				
Dreifüßlerstand	25				
Der Hund, der das Beinchen hebt	26				

Kräftigung des oberen Rückens					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Kobra in Bewegung	27				
Superman/Superwoman mit Armbewegung	28				
Zurück Drücken	29				
Armkreise rückwärts und vorwärts	30				
Sitz an der Wand	31				

Dehnung der Brust					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Dehnung der Brust	32				
Wanddehnung der Brust	33				

Rumpfstabilität					
Name der Übung	Seitenzahl	Anzahl der Sätze	Anzahl der Wdh.	Variante (A, B, C)	Abwandlungen
Unterarmstütz	34				
Bärgang	35				
Liegestütz auf den Knien	36				
Seitstütz	37				
Superman/Superwoman halten	38				

SCAN ME

