

Bitte ankreuzen

1



### BRIDGINGVARIATIONEN

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Becken stabil halten und kontrolliert von der Unterlage abheben und langsam wieder ablegen
- das Becken leitet die Bewegung ein

Variation:

---

2



### AKTIVIERUNG GERADE BAUCHMUSKULATUR

- beide Beine leicht gebeugt von der Unterlage abheben
- abwechselnd mit einer Fußspitze die Unterlage berühren

3



### AKTIVIERUNG SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- abwechselnd ein Bein gebeugt anheben und mit der gegenüber liegenden Hand gegen den Oberschenkel drücken

4



### STABILISIERÜBUNG

- Fußspitzen aufstellen
- Knie strecken
- Gesäß anspannen
- mit gestreckten Armen, Handflächen zum Körper gedreht, kleine schnelle Bewegungen vom Körper weg und wieder heran

5



### AKTIVIERUNG RÜCKENMUSKULATUR

- einen Arm gestreckt nach vorne, den anderen Arm in U-Haltung auf die Unterlage
- der gestreckte Arm und das gegenüberliegende Bein gestreckt, leicht von der Unterlage anheben

6



### VIERFÜSSLERSTAND

- Knie stehen unter den Hüften
- Hände stehen unter den Schultern
- unterer Rücken in Neutralposition
- Blick zur Unterlage
- Ellenbogen leicht gebeugt und nach „innen“ gedreht

7



### VIERFÜSSLERSTAND

– Aktivierung Tiefenmuskulatur

- Ausgangsposition wie beschrieben
- abwechselnd eine Handfläche in die Unterlage drücken
- schnelles Tempo

8



### VIERFÜSSLERSTAND

– Bärenstand

- Ausgangsposition wie beschrieben
- Füße aufstellen, beide Knie abheben

9



### VIERFÜSSLERSTAND

– Bein abheben

- im Wechsel die Beine gestreckt nach oben heben
- Rumpf und Becken dabei stabil halten

10



## TRANSFER SITZ-STAND (Kniebeuge)

- beide Füße parallel, hüftbreit aufstellen
- beide Füße gleichmäßig belasten
- ohne Schwung aufstehen, kurz im Stand verweilen
- langsam und kontrolliert wieder in den Sitz kommen

Variation:

---

11



## AUSFALLSCHRITT

- Schrittstellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilen
- beide Knie beugen
- Fußspitzen zeigen nach vorne

Variation:

---

12



## EINBEINSTAND

- Stand auf einem gestreckten Bein

Variationen:

---

---

---