

Bitte ankreuzen

1



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG I

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Fersen in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen
- Becken in Mittelposition
- Handrücken in die Unterlage drücken

2



DIAGONALE ANSPANNUNG

- auf einer Seite Fußspitze ranziehen, Knie durchdrücken, Gesäß anspannen
- auf der gegenüberliegenden Seite Schulterblatt und Handrücken in die Unterlage drücken
- Becken stabil halten

3



SPANNUNGSÜBUNG MIT WIDERSTÄNDEN

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Fersen in die Unterlage drücken, Gesäß anspannen
- Kinn zur Brust ziehen
- Becken stabil halten
- Die Hände geben Widerstand nach:

vorne

außen

innen

4



BECKENSTABILISIERUNG I

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Becken stabil halten
- Ellenbogen beugen und leicht von der Unterlage abheben, in dieser Position kleine Hackbewegungen machen

5



BECKENSTABILISIERUNG II

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Becken stabil halten
- mit gestreckten Armen, Handflächen nach oben gedreht, kleine schnelle Bewegungen vom Körper weg und wieder heran

6



BRIDGING

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

7



BECKENKONTROLLE

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Becken in Neutralposition
- kontrolliert aufstehen und wieder hinsetzen

8



WANDSITZ

- beide Beine hüftbreit aufstellen, Beine leicht anbeugen
- Becken in Neutralposition
- beide Handrücken gegen die Wand drücken