

Von Basic 6 bis Profi 12

„BASIC 6“ - ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Steiß 'zwischen Pobacken ziehen'.
- Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen.



Übungsausführung

- Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Arme nach dem Anheben wechselseitig langsam beugen und strecken.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen.



Übungsausführung

- Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie, das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten, Oberkörper leicht anheben.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Füße wechselseitig in schnellem Rhythmus minimal anheben.
- 3 x 15 Sekunden

Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.



Übungsausführung

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Seitlage wie zuvor, oberes Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen, unteres Bein gestreckt
- Unteres Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.



Übungsausführung

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Die Hüfte anheben, ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken, Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)



Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellbogen zusammenführen, Kopf dabei auf die Brust ziehen, danach erneut strecken.
- 8-mal je Seite, insgesamt 4 Durchgänge