

---

## Übungsprogramm

---

### 1. Bridging



Becken heben & senken



Variation: einbeinig

### 2. Abspreizen des Beines



evtl. mit Gewichtsmanschette am Fuß

### 3. Standwaage



Knie anheben

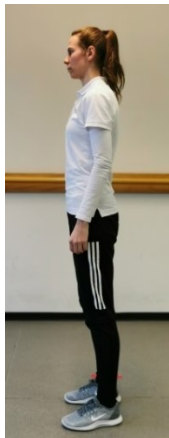


nach Hinten strecken



Variante: Bein nach Vorne strecken

### 4. Ausfallschritte



Startposition



einen Schritt nach Vorne oder Hinten



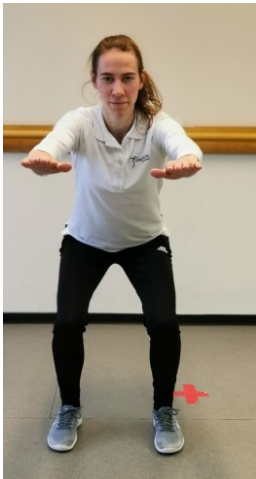
Variante: hinteres Bein erhöht

### 5. seitlicher Ausfallschritt



Startposition    einen großen Schritt nach Links oder Rechts

### 6. Kniebeuge



Schulterbreitet Stand



Variante: Stand über Schulterbreite

### 7. einbeinige Kniebeuge



vorderes Bein bleibt gestreckt



hinteres Bein bleibt gestreckt