CROSS WINTERFIT

STV FSG

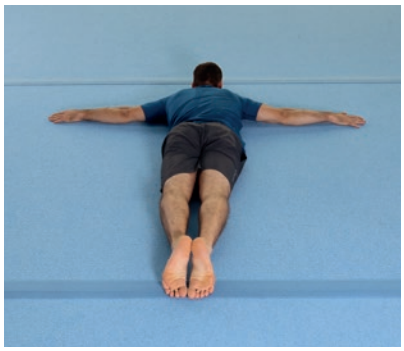
AUFWÄRMEN

ÜBUNG 1 HÜFTROLLEN

Startposition: Auf dem Rücken liegend, die Arme und Schultern befinden sich flach auf dem Boden, die Beine sind angewinkelt, die Fersen berühren den Boden.

Bewegung: Die angewinkelten Beine nach rechts kippen, bis sie den Boden berühren. Anschliessend die Seite wechseln.

ÜBUNG 2 SKORPION



Startposition: Auf dem Bauch liegend, die Arme befinden sich seitlich ausgestreckt, die Zehen liegen auf dem Boden auf.

Bewegung: Die linke Ferse zur rechten Hand führen. Dazu die linke Gesässbacke anspannen. Die rechte Hüfte bleibt am Boden. Anschliessend die Seite wechseln.

ÜBUNG 3 WADENDEHNUNG

Startposition: Das Knie und Becken aus dem Vierfüsserstand nach oben drücken. Den rechten Fuss über die linke Ferse legen.

Bewegung: Die linke Ferse mit dem rechten Fuss nach unten drücken. Die Position kurz halten, bevor die Ferse wieder gehoben wird. Anschliessend die Seite wechseln.

AUFWÄRMEN

ÜBUNG 4 HANDLAUF

Startposition: Aufrechte Position mit gestreckten Beinen, die Handflächen berühren den Boden.
Bewegung: Mit den Händen nach vorne wandern, wobei die Bauchmuskulatur angespannt wird und die Beine gestreckt bleiben. Anschliessend mit den Füssen den Händen folgen. Die Beine bleiben gestreckt.

ÜBUNG 5 STANDWAAGE

Startposition: Aufrechte Position, die Arme sind seitlich ausgestreckt, der linke Fuss ist leicht vom Boden gelöst.
Bewegung: Aus den Hüften, mit geradem Rücken nach vorne beugen und gleichzeitig das linke Bein nach hinten ausstrecken. Schultern und Ferse des gestreckten Beins bilden eine Linie. Anschliessend das Standbein wechseln.

AUFWÄRMEN

ÜBUNG 6 SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Startposition: Aufrechte Position, der Stand ist etwas breiter als schulterbreit, die Fussspitzen zeigen nach vorne, die Hände sind vor der Brust ineinander gelegt.

Bewegung: Das rechte Knie beugen und in die Hocke gehen. Das linke Bein bleibt gestreckt. Die Position so tief als möglich ausführen und mindestens zwei Sekunden halten.

ÜBUNG 7 AUSFALLSCHRITT NACH VORNE, ELLENBOGEN ZUM FUSS

Startposition: Ausfallschritt.

Bewegung: Den rechten Unterarm auf dem Boden aufstützen und das Gewicht auf die rechte Hand und den linken Fuss legen. Anschliessend die linke Hand auf Höhe des rechten Unterarmes absetzen und den Oberkörper wieder nach oben stemmen.

ÜBUNG 8 AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN MIT DREHUNG

Startposition: Ausfallschritt, der Oberkörper ist leicht nach hinten gelehnt.

Bewegung: Den Oberkörper über das linke Bein nach hinten drehen und den rechten Arm nach oben strecken. Anschliessend den Körper nach oben stemmen, den Oberkörper zurückdrehen und das linke Bein zum rechten zurückziehen.

AUFWÄRMEN

ÜBUNG 9 GEKREUZTER AUSFALLSCHRITT

Startposition: Aufrechte Position, Beine sind gekreuzt, Fussspitzen sind nach innen gedreht, mit angespannter Bauchmuskulatur wird das Brustbein angehoben.

Bewegung: Den Hauptteil des Gewichts auf das rechte Bein legen und durch eine Bewegung des Beckens nach hinten unten in die Hocke gehen. Die rechte Ferse bleibt derweil auf dem Boden. Mittels der Kraft des rechten Beines den Körper wieder nach oben stemmen.

ÜBUNG 10 DEHNUNG AUS SUMOHOCKE

Startposition: Aufrechte Position.

Bewegung: Den Oberkörper, mit geradem Rücken, aus den Hüften nach vorne beugen und unter die Fussspitzen greifen. In die Hocke gehen, wobei die Arme gestreckt und zwischen den Knien bleiben. Anschliessend die Beine strecken, ohne dabei die Fussspitzen loszulassen. Der Rücken bleibt immer gerade.