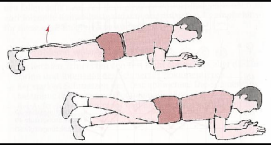
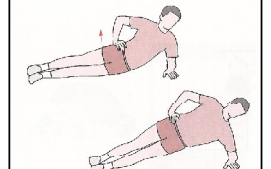

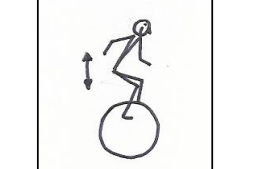

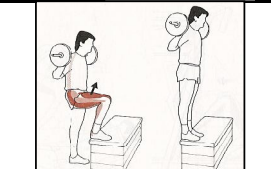
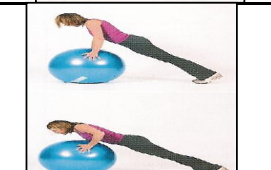
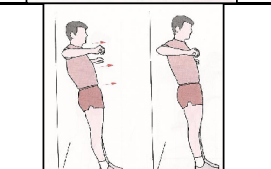


Kraftübungen BOSV-JO

Bilder nach "Theori und Praxis der Trainingstehre", Spring, Dvorak, Schneider, Tritschler, Villiger, Thieme Verlag/Mobile 6.01 Magglingen

Kraftprogramm 1

Sym.	Skizze	Übungsbezeichnung/-durchführung	Übungskurzbeschreibung/Bew.ausführung
Rumpf 1		Rücken-/Rumpfmuskulatur 3 x 1.5 Minute, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: Körper gestreckt auf den Unterarmen aufgestützt. Abwechslungsweise gestrecktes linkes und rechtes Bein auf und ab bewegen.
Rumpf 2		Rumpfmuskulatur seitwärts pro Seite je 3x 1.5Minute, nach 1x li und re eine Pause von 1.5 Minute	Ausgangsposition: Körper gestreckt auf einem Unterarm aufgestützt. Kopf-Hüfte-Füsse auf einer Linie. Abwechslungsweise Körper auf und ab bewegen.
Rumpf 3		Rumpfmuskulatur vorne 3 x 30 Wiederholungen 1.5 Minute Pause	Ausgangsposition: Füsse im rechten Winkel auf gegenstand (z.Bsp. Schwedenkasten) Mit gestreckten Armen beide Fussknöchel berühren und wieder zurück! Kein Schwungholen mit den Armen!!!
Beine 1		Kraft im Gleichgewicht Oberschenkel vorne 3 x 1Minute 1.5 Minute Pause dazwischen	Ausgangsposition: Stand auf Gymnastikball. Kniebeugen bis 90°. Knie nie über Fussspitze hinaus
Beine 2		Kraft im Gleichgewicht Oberschenkel hinten Pro Seite je 3 x 1 Minute, 1,5 Minuten Pause dazwischen.	Ausgangsposition: Bsp. Gestrecktes Bein mit Ferse auf mitte Gymball. Anderes Bein in der Luft. Heranziehen des Balles mit dem entspr. Bein und wieder wegstossen.
Beine 3		Oberschenkel vorne 3 x 2Minute 1.5 Minute Pause dazwischen Kleines Gewicht wie Reckstange	Ausgangsposition: Höhe der Erhöhung so einstellen, dass das angewinkelte Bein 90° beträgt. Li auf Erhöhung re nachziehen. Li runter re nachziehen, dann Wechsel
Oberkörper 1		Oberkörper/Armmuskulatur 3 x 1 Minute, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: Gestreckte Beine Mit Händen auf Gym-Ball. Ganzer Körper gestreckt. Liegestütze auf und ab. Variante: Beine überkreuzt Variante: Beine überkreuzt, mit Fussspitze auf Boden
Oberkörper 2		Oberkörper/Armmuskulatur 3 x 1.5 Minute, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: Ferse 30-50 cm von Wand weg. Abstossen von Wand weg mit beiden Armen die auf Schulterhöhe sind.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.