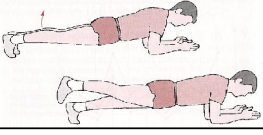
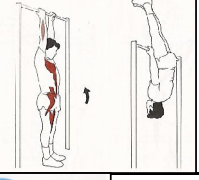
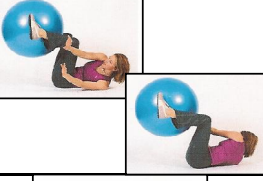

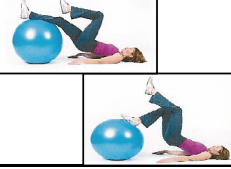
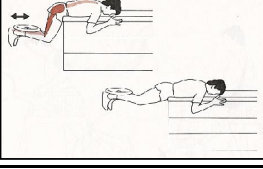
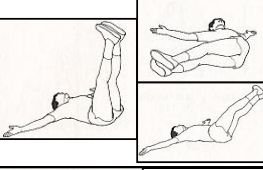



Kraftübungen BOSV-JO

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

Kraftprogramm 2

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 vorne 3 x 1 Minute 1.5 Minute Pause	Ausgangsposition: Hang am Reck, Ringen, Kletterstange oder Sprossenwand Aus Hanglage einrollen zum Sturzhang und wieder zurück. Kein Schwungholen!!!
Rumpf 3		Rumpfkette 3 x 20 Wiederholungen, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: jede Art von Ball mit Füßen einklemmen. Mit gestreckten Armen li und re um die Knie ziehen.
Beine 1		Kraft im Gleichgewicht Oberschenkel vorne 3 x 2 Minuten 1Minute 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.
Beine 3		Oberschenkel hinten Rückenmuskulatur 3 x 1Minute 1.5 Minute Pause dazwischen	Ausgangsposition: Hüftknochen auf Kante Ohne oder mit Gewicht angewinkelte Beine strecken. Mit Armen bloss leicht halten -> es sollen nicht die Arme trainiert werden!
Oberkörper 1		Oberkörper/Armmuskulatur "Scheibenwischer" 3 x 1 Minute, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: Arme ausgestreckt Beine gestreckt senkrecht nach oben. Mit gestreckten Beinen nach rechts und nach links drehen. Mit den Armen nach unten drücken.
Oberkörper 2		Oberkörper/Armmuskulatur 3 x 1.5 Minute, 1.5 Minuten Pause dazwischen	Ausgangsposition: Auf Fussspitze stehend, Oberkörper nach unten bis 90° bei Armen erreicht ist. Variante: Beine gestreckt auf Ferse stehend.

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.