



## TRAININGSPLAN 21-19

# Dynamisches Stabilitäts Training

Die Belastungszeit für eine komplette Einheit beträgt 15 Minuten. Während dieser Zeit sollen diese drei Übungen für jeweils 1 Minute fünfmal hintereinander durchgeführt werden, dabei gibt es keine Pause zwischen den Übungen. Beziehungsweise der Wechsel zwischen den Übungen stellt die Pause dar. Die Reihenfolge der drei Übungen ist egal, allerdings sollte während einer Einheit die gewählte Reihenfolge beibehalten werden – also:

Minute 1 - Übung 1 / Minute 2 – Übung 2 / Minute 3 – Übung 3  
Minute 4 - Übung 1 / Minute 5 – Übung 2 / Minute 6 – Übung 3  
Minute 7 - Übung 1 / Minute 8 – Übung 2 / Minute 9 – Übung 3  
Minute 10 - Übung 1 / Minute 11 – Übung 2 / Minute 12 – Übung 3  
Minute 13 - Übung 1 / Minute 14 – Übung 2 / Minute 15 – Übung 3

### 1) Schwebende Knie



Nimm den Vierfüßlerstand ein. Aus dieser Position bring dein Knie zum Schweben: Hebe das Knie leicht vom Boden ab, sodass die Schienbeine bodenparallel sind.

Nun hebe deine rechte Hand und tippe langsam und kontrolliert deinen linken Handrücken an. Versuche, nur deinen Arm zu bewegen und den restlichen Körper ruhig und stabil zu halten.

Setze die rechte Hand wieder in der Ausgangsposition auf dem Boden ab. Jetzt tippe mit der linken Hand auf deinen rechten Handrücken.





## 2) Himmelläufer



Du liegst auf dem Rücken, die Arme zum Stabilisieren neben dem Körper. Stell deine Füße auf und hebe dein Becken an, sodass dein Körper von den Schultern bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.

Jetzt hebe dein rechtes Bein in einem 90-Grad-Winkel im Knie, bis du einen weiteren rechten Winkel zwischen Oberschenkel und Rücken erreicht hast. Dann senke das Bein langsam wieder ab.

Wechsle die Seite und hebe das linke Bein. Achte während der gesamten Übung auf eine gerade Linie von den Schultern bis zum Becken.

## 3) Tipp-Twist



Du sitzt auf dem Boden und hebst beide Beine mit gebeugten Knien an. Auch deine Hände löst du vom Boden.

Nun sollst Du insgesamt vier Stationen abtippen: Zunächst mit beiden Händen den Boden links neben dem Körper, anschließend den Boden rechts neben dem Körper.

Die dritte Station: Hier berührst du mit deinen Fingern die Schläfen. Achte bei dieser Position auf eine offene Körperhaltung im Brustbereich und auf einen geraden Rücken.

Die vierte Station: Jetzt tippe mit beiden Händen an deine Fußknöchel. Hierfür kannst du deine Füße etwas näher zum Körper ziehen.

# Viel Spaß

