

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 1 plus – Rücken, Schultern, Gesäß



Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Arme und Beine gestreckt
- Blick zum Boden



Übungsausführung

- Oberkörper, Arme und Beine leicht vom Boden lösen.
- Wechselseitiges, schnelles Anheben eines Beins und des Gegenarms

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper, Arme und gegrätschte Beine leicht anheben, Hände ziehen wechselseitig eng am Körper vorbei bis zur Hüfte.
- 4 x 20 Sekunden

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 2 plus – Bauch, Hüfte, Schultern



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden.

Übungsausführung

- Hände drücken zunehmend fest gegen die Knie, Oberkörper dabei leicht aufrol-



len, Druck lösen und Oberkörper wieder abrollen.

- Kopf nicht ablegen, danach erneutes Aufrollen und Drücken.

Belastungsvorgabe

- 4 x 20 Sekunden



Variation

- Oberkörper wiederholt langsam aufrollen, gestreckte Arme dabei seitlich an den Oberschenkeln vorbeiführen.
- 4 x 20 Sekunden

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 3 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz bäuchlings
- Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Beine abwechselnd leicht anheben, Ferse nach hinten drücken.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Die Fußspitze des jeweils angehobenen Beins weit einwärts und auswärts drehen.
- 10 Sekunden je Bein
- Insgesamt 4 Durchgänge

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 4 plus – Rumpf, Beine, Schultern



Ausgangsstellung

- Unterarmstütz in Seitlage
- Beine gestreckt, Blick geradeaus
- Becken leicht nach vorn kippen, oberen Arm auf Hüfte ablegen.



Übungsausführung

- Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Zehenspitzen anziehen.

Belastungsvorgabe

- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Hüfte anheben, oberes Bein leicht auf und ab bewegen (ca. 1 Fußlänge), ruhige Bewegungsausführung.
- 15 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 5 plus – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage, Beine im Knie angewinkelt und Füße nur mit Fersen aufgesetzt
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben

Übungsausführung

- Becken anheben, gleichzeitig ein Bein



vom Boden lösen und mit angewinkelttem Knie und angezogener Fußspitze nach oben ziehen, danach Bein und Becken wieder absenken.

Belastungsvorgabe

- Je Seite 15 Sekunden, insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Ein Bein vom Boden lösen, im Knie angewinkelt erst nach oben ziehen, dann senkrecht in die Luft strecken und mit weit ausgreifender Bewegung wieder absenken („Radfahren“).
- 15 Sek. je Seite, insgesamt 4 Durchgänge

ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM U15 UND JÜNGER

Basic 6 plus – Gesäß, Rücken, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- Kniestand mit Unterarmstütz
- Fußspitzen aufgesetzt
- Oberschenkel senkrecht zum Boden



Übungsausführung

- Beide Knie leicht anheben, Blick zum Boden, Rücken gerade halten

Belastungsvorgabe

- Position 20 Sekunden halten
- 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem beide Knie angehoben wurden, ein Bein vom Boden lösen und nach oben anheben, Fußsohle Richtung Decke, Knie bleibt dabei gebeugt, Rücken gerade.
- Je Seite 15 Sekunden halten, insgesamt 4 Durchgänge