

# Trainingsplan

## Thema: Stabilisation

### 1. Fuß-& Beinstabilisation



#### Durchführung:

- Beide Beine auf ein Kissen stellen.
- Nun in die Knie gehen und 5 Sek.halten
- Dies Wiederholt ihr 5 mal.



#### Durchführung:

- 1 Bein auf ein Kissen stellen und das Andere in der Luft halten.--> 20 Sek. halten
- Bein wechseln.--> 20 Sek. halten



#### Durchführung:

- 1 Bein auf ein Kissen stellen
- Das Andere macht einen Ausfallschritt nach hinten
- nun 20 Sek. Halten, dann Bein wechseln



#### Durchführung:

- Auf den Rücken legen und Beine aufstellen
- Becken und den Po anheben und 20 Sek. Halten
- 4 Wiederholungen



Durchführung:

- 4 Füßlerstand
- rechter Arm & linkes Bein anheben und eine gerade Linie bilden, dies 20 Sek. Halten
- nun Bein und Arm wechseln: linker Arm & rechtes Bein, wieder 20 Sek. Halten
- pro Seite 2 Mal



Durchführung:

- in den Unterarmstütz gehen und 30 Sek. halten
- 2 Wiederholungen



Durchführung:

- auf den Bauch legen und Beine sowie Arme anheben
- 20 Sek. halten