

Übungsbezeichnung: Squat-Side-Jump-Side

Vorrangig trainierte Muskulatur: m. quadriceps femoris, m. biceps femoris, m. gluteus maximus



Ausgangsposition:

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper in aufrechter Haltung mit leichter Vorneige
- Bauchmuskeln sind angespannt
- Brust nach vorn herausgeschoben
- Schultern zurück
- Blick geradeaus gerichtet

Bewegungsbeschreibung:

- *Squat*: die Beine beugen, Gesäß nach hinten unten schieben, Knie zeigen in die gleiche Richtung & hinter bzw. max. auf gleicher Höhe wie Fußspitzen, bis Oberschenkel parallel zum Boden ist
- *Side*: aus der Squatposition heraus einen Schritt zur Seite gehen
- *Jump*: aus der tiefen Squatposition einen kraftvollen Strecksprung ausführen (Schwung über Arme holen und explosivartig vom Boden abdrücken), Landung auf vorderem Bereich der Füße, abrollen bis zu den Fersen



Übungsbezeichnung: Plank

Vorrangig trainierte Muskulatur: m. erector spinae, m. rectus abdominis, m. transversus abdominis

Ausgangsposition:

- Unterarmstützposition, Körper bildet eine Linie (Kopf, Schulter, Becken, Fersen), Ellenbogen unter Schultern aufgestützt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



Bewegungsbeschreibung:

- Band um die Knöchel: rechtes Bein langsam nach außen führen und zurück + Seitenwechsel; ein Bein vom Boden lösen +Seitenwechsel



Mehr Infos unter:

http://hochschulsport.uni-kassel.de/anmeldung/streckdich_index.php

oder einfach den QR-Code scannen

