



## Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

### Übung 2: Hüfte Bauch, Schultern



#### Ausgangsstellung

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



#### Übungsausführung

- Kinn auf die Brust ziehen.
- Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie

#### Belastungsvorgabe

- 3 x 15 Sekunden halten



#### Variation

- Beide Hände drücken gegen das gleiche Knie.
- Das andere Bein wird gestreckt und parallel zum Boden gehalten.
- Oberkörper leicht anheben
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge