



Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

Übung 4: Rumpf, Hüfte und Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage
- Der Kopf liegt auf dem gestreckten Arm.
- Der obere Arm stützt vor dem Körper ab.
- Das untere Bein ist leicht, das obere Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po sind angespannt.



Übungsausführung

- Das obere Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Seitlage, wie zuvor.
- Das obere Bein beugen und vor dem Körper aufsetzen. Das untere Bein ist gestreckt.
- Das untere Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.
- 20 Sekunden je Seite.
- Insgesamt 4 Durchgänge.