



Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

Übung 5: Gesäss, Oberschenkelrückseite und Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Die Beine sind angewinkelt.
- Die Füße werden nur mit den Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper.
- Handflächen zeigen nach unten.



Übungsausführung

- Das Becken anheben, bis die Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Die Position 3 x 15 Sekunden halten.



Variation

- Die Hüfte anheben.
- Ein Bein vom Boden lösen und im Kniegelenk strecken.
- Die Oberschenkel dabei parallel halten.
- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge