



Stabilisierungsprogramm für Anfänger Quelle: Deutscher Fussballbund

Übung 6: Rücken, Schultern, Gesäss, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- 4-Füssler-Stand (auf Händen und Knien)



Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken.
- Den Rücken gerade halten.
- Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge



Variation

- Nachdem ein Arm und das Gegenbein ausgestreckt wurden, Knie und Ellenbogen zusammenführen.
- Den Kopf dabei auf die Brust ziehen und danach erneut strecken.
- 8 x je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge