






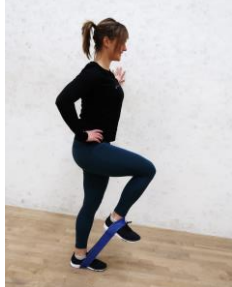






**TRAINING MIT MINIBANDS – ÜBUNGSKATALOG UNTERKÖRPER**

Übungsbezeichnung	Übungsausführung	Hinweise
Monster Walk		<p>Große Schritte mit gegengleichem Armeinsatz durchführen. Dabei übertrieben abstoppen, sodass die Muskeln ordentlich arbeiten müssen und aktiviert werden.</p>
Skater		<p>Skater-Bewegung (Schritte seitlich/nach vorn) mit gegengleichem Armeinsatz durchführen. Dabei übertrieben abstoppen.</p>
Side Steps		<p>In eine leichte Kniebeuge-Position gehen und seidl. bewegen. Dabei die Füße nicht komplett schließen. Hände gern hinter den Kopf für eine aufrechte Körperhaltung und um die Brustwirbelsäule zu öffnen.</p>
Kniebeuge		<p>Füße etwas breiter als hüftbreit aufstellen. Knie und Füße zeigen leicht nach außen. Gesäß vollständig absenken, das heißt mindestens bis Kniehöhe. Fersen bleiben am Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet, Blick nach vorn.</p>
Curtsey Lunge		<p>Ein Bein überkreuzt das andere und geht in den Lunge/Ausfallschritt. Entweder abwechselnd durchführen oder erst mit einem Bein, dann mit dem anderen. Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorn.</p>

<p>Side Leg Lift</p>		<p>Standbein leicht beugen, ggf. mit einer Hand festhalten. Fuß leicht nach innen rotieren und das gestreckte Spielbein seitl. heben und senken.</p>
<p>Leg Lift</p>		<p>Standbein leicht beugen, ggf. mit einer Hand festhalten. Nun das gestreckte Spielbein nach hinten heben und senken.</p>
<p>Hüftbeuger</p>		<p>Mit einem Fuß in das Miniband, Standbein leicht beugen, ggf. mit einer Hand festhalten. Nun das Spielbein mit gebeugtem Knie Richtung Bauchnabel ziehen. Dabei mit dem Winkel spielen: Bein gerade vor dem Körper bis seitl. heben und senken.</p>
<p>Abduktoren</p>		<p>Etwa hüftbreit mit gebeugten Knien aufstellen. Nun aus der Kraft des Gesäßes heraus Beine öffnen und schließen, ohne die Füße vom Platz zu bewegen. Nie ganz die Spannung im Miniband verlieren.</p>
<p>Side Taps</p>		<p>Empfehlung: Übung eignet sich für Anfänger besonders gut. Standbein leicht beugen. Nun das Spielbein seitl. tippen und wieder zurückführen. Oberkörper bleibt aufrecht, Blick nach vorn.</p>
<p>Bridge</p>		<p>Beine angewinkelt und etwas breiter als hüftbreit aufstellen (je breiter, desto anspruchsvoller). Nun entweder das Becken mit gleicher Spannung auf dem Miniband heben und senken oder beim Heben die Spannung vergrößern, indem sich die Beine weiter öffnen. Gesäß am obersten Punkt fest anspannen.</p>
<p>Einbeinige Bridge</p>		<p>Beine angewinkelt aufstellen. Ein Bein mit rechtem Winkel im Knie anheben. Entweder den Winkel beim Heben und Senken des Beckens beibehalten oder das Bein beim Absenken der Hüfte bis knapp über den Boden strecken. Empfehlung: Übung erst mit einer Seite, dann mit der anderen durchführen.</p>

<p>Leg Lift im Vierfüßlerstand</p>		<p>In den Vierfüßlerstand mit Händen unter den Schultern und Knien unter der Hüfte begeben. Nun ein Bein einwinkeln, Fuß anflexen, sodass Fußsohle zur Decke zeigt. Nun ein Bein mit rechtem Winkel im Knie heben und senken (Fußsohle schiebt zur Decke). Hüften bleiben gerade.</p>
<p>Side Leg Lift im Vierfüßlerstand (oder „Hund pinkelt an den Baum“)</p>		<p>In den Vierfüßlerstand mit Händen unter den Schultern und Knien unter der Hüfte begeben. Ein Knie ein Stückweit vom Boden lösen und nun mit rechtem Winkel im Kniegelenk seidl. heben und senken. Hände dabei entweder beide aufstellen oder auf beide Unterarme begeben.</p>
<p>Diagonaler Vierfüßlerstand</p>		<p>In den Vierfüßlerstand mit Händen unter den Schultern und Knien unter der Hüfte begeben. Nun rechten Arm und linkes Bein strecken, Rücken ist gerade, und danach Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen. Dabei wird der Bauch angespannt und der Rücken rund. Empfehlung: Übung erst mit einer Seite, dann mit der anderen durchführen.</p>
<p>Abduktoren seidl. liegend</p>		<p>Auf eine Seite legen, Kopf abstützen. Beine sind angewinkelt, Füße liegen aufeinander. Nun oberes Bein öffnen und wieder schließen. Hüfte bleibt nach vorn ausgerichtet.</p>