

Inhaltsverzeichnis

1	MUSKULÄRE STABILISIERUNG	4
1.1	Einleitung	4
1.2	Aufwärmen mit Routine	5
1.3	Zur Praxis der Stabilisierung	12
2	KÖRPEREIGENE ÜBUNGEN	14
2.1	Bauchmuskulatur	14
2.2	Rückenmuskulatur	18
2.3	Seitliche Rumpfmuskulatur	22
3	ÜBUNGEN MIT DEM VOLLEYBALL	26
3.1	Bauchmuskulatur	26
3.2	Rückenmuskulatur	30
4	PARTNERÜBUNGEN	34
5	SLING TRAINING	45
5.1	Bauchmuskulatur	46
5.2	Rückenmuskulatur	52
5.3	Seitliche Rumpfmuskulatur	55
5.4	Schulter und Brust	58
6	EIN AUFWÄRMPROGRAMM	62