

Inhalt

Laufkraft

→ Für Einsteiger

Parkbank	8
Seitstützhampelmann	9
Bordsteinkante	10

→ Für Fortgeschrittene

Bordsteinkante mit Anfersen	11
Hockwenden	12
Strecksprünge	13

→ Für Profis

Hüftstrecker mit Thera-Band®	14
Armarbeit mit Hantel	15
Kniehub	16

Koordination

→ Für Einsteiger

Einbeinstand	17
Kniebeuge	18
Zehen- und Hackenstand	19

→ Für Fortgeschrittene

Einbeinstand mit Ball	20
Ausfallschritte	21
Baum im Wind	22

→ Für Profis

Position 1	23
Position 2	24
Position 3	25

Rumpfstabilisation

→ Für Einsteiger

Vierfüßler	26
Sit-up	27
Abduktoren	28

→ Für Fortgeschrittene

Bridging	29
Seitstütz	30
Sit-up schräg	31

→ Für Profis

Liegestütz ausrotiert	32
Seitstützhampelmann	33
Hohe Brücke	34

Lauf-Abc

→ Für Einsteiger

Anfersen	35
Einbeinsprünge	36
Käsekästchen	37

→ Für Fortgeschrittene

Zappelphilipp	38
Prellhopser	39
Stephopser	40

→ Für Profis

Lange Sprünge	41
Skippings	42
Fußgelenksarbeit	43

Stretching

→ Für Jedermann

Wadenmuskulatur	44
Oberschenkelvorderseite	45
Hüftlendenmuskel	46