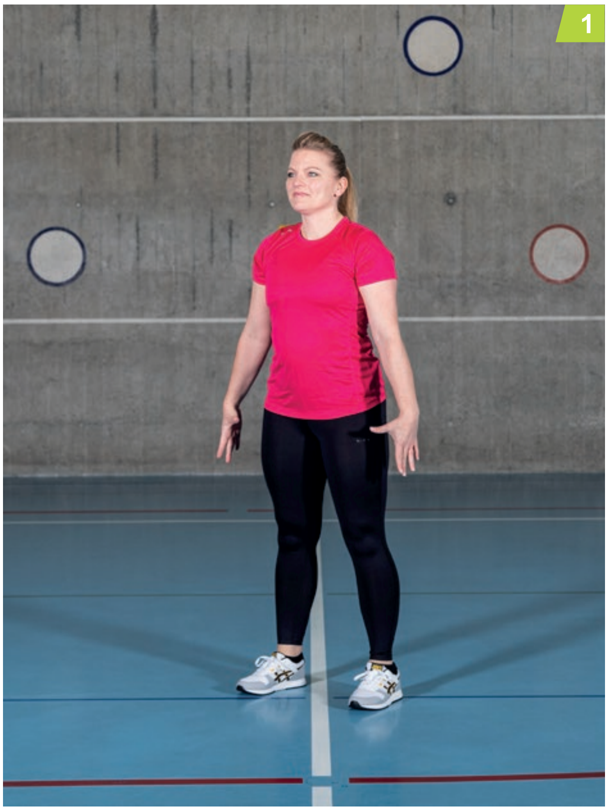
KRAFT ÜBUNGEN UNTERE EXTREMITÄTEN

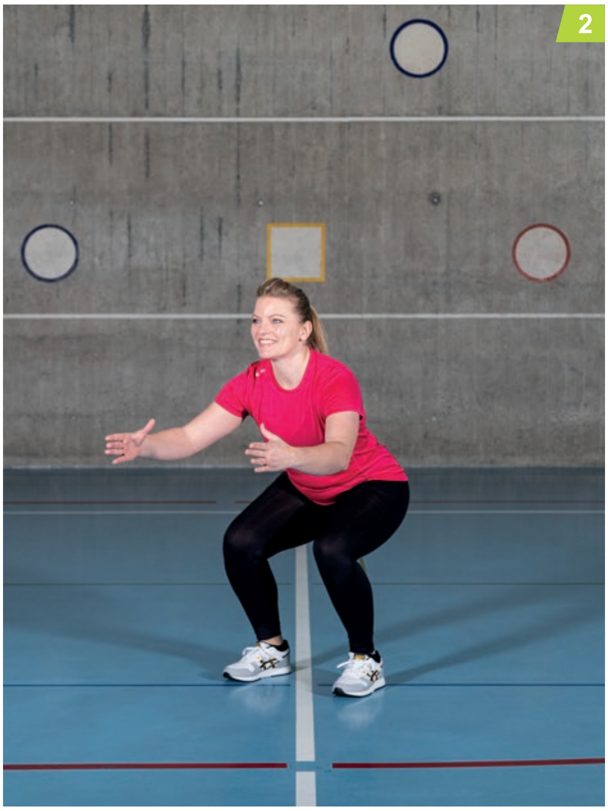
ÜBERSICHT

Leicht	Nummer	Seite	Mittel	Nummer	Seite	Anspruchsvoll	Nummer	Seite
Squats	UE.01.L	2	Squats mit Impulsen	UE.01.M	3	Squat Jumps	UE.01.A	4
Einbeiniges Aufstehen	UE.02.L	5	Einbeinige Kniebeugen auf Erhöhung	UE.02.M	6	Pistol Squats auf Erhöhung	UE.02.A	7
Lunges	UE.03.L	8	Lunges mit Impulsen	UE.03.M	9	Jumping Lunges	UE.03.A	10
Seitliche Lunges mit Stopp	UE.04.L	11	Seitliche Lunges	UE.04.M	12	Seitliche Lunges mit Gewicht	UE.04.A	13
Hamstring Curls mit Tuch	UE.05.L	14	Hamstring Curls mit Gymnastikball	UE.05.M	15	Hamstring Curls an den Ringen	UE.05.A	16
Reverse Lunges	UE.06.L	17	Bulgarian Split Squats	UE.06.M	18	Bulgarian Split Squats mit Gewicht	UE.06.A	19
Wadenheben am Boden	UE.07.L	20	Wadenheben auf Erhöhung	UE.07.M	21	Wadenheben mit Gewicht	UE.07.A	22
Beckenheben	UE.08.L	23	Beckenheben mit Gewicht	UE.08.M	24	Beckenheben Füsse erhöht	UE.08.A	25
Abduktion mit Theraband	UE.09.LMA	26	Abduktion mit Theraband	UE.09.LMA	26	Abduktion mit Theraband	UE.09.LMA	26
Adduktion mit Theraband	UE.10.LMA	27	Adduktion mit Theraband	UE.10.LMA	27	Adduktion mit Theraband	UE.10.LMA	27

UE.01.L KRAFT

■□□ Squats





Übung
Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Knie langsam beugen, das Gesäss nach hinten unten absenken und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

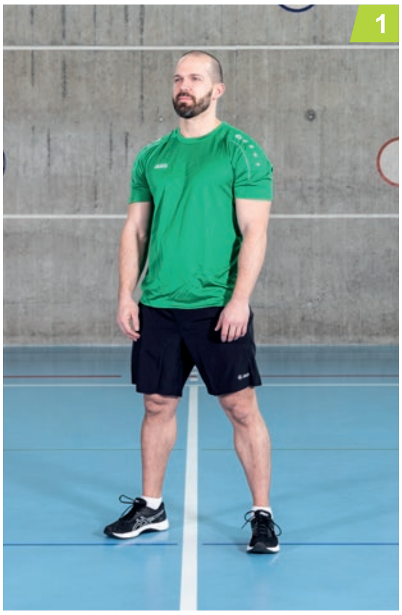
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Fersen bleiben immer am Boden.

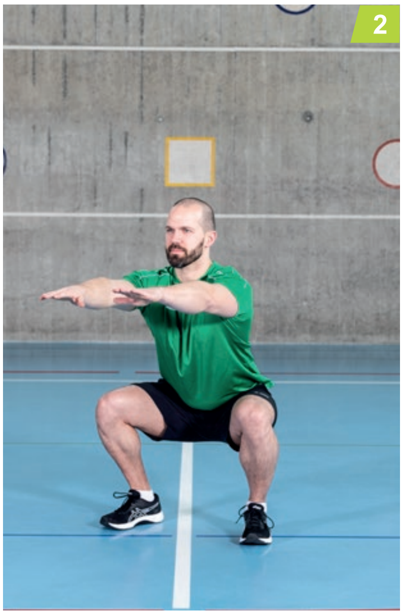
Variation

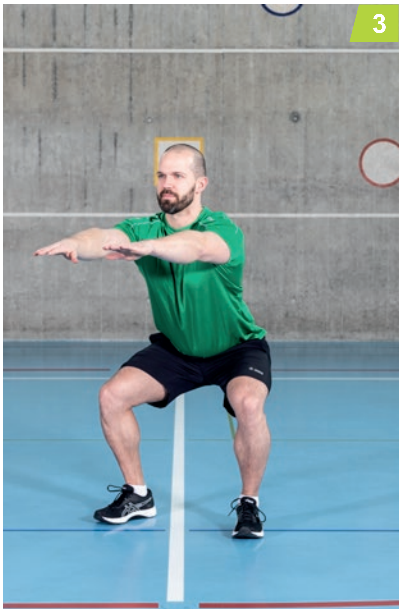
Material

UE.01.M KRAFT

■■□ Squats mit Impulsen







Übung
Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten absenken. In dieser Stellung drei Mal einige Zentimeter hoch und runter bewegen, ohne eine ganze Kniebeuge auszuführen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

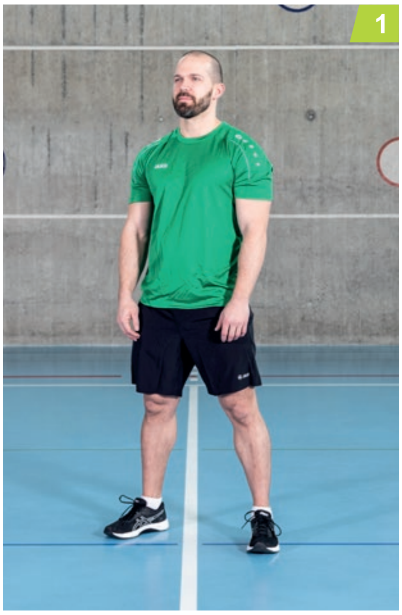
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Die Fersen bleiben immer am Boden.

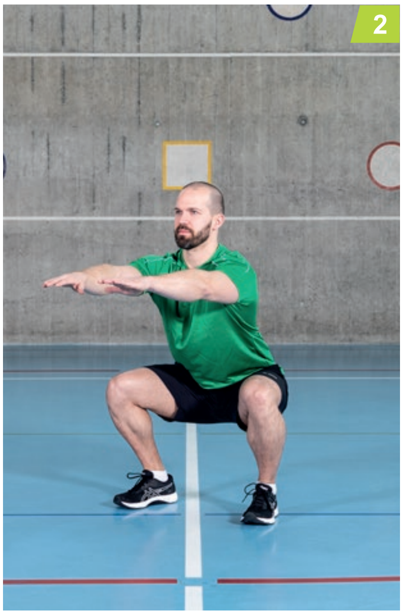
Variation

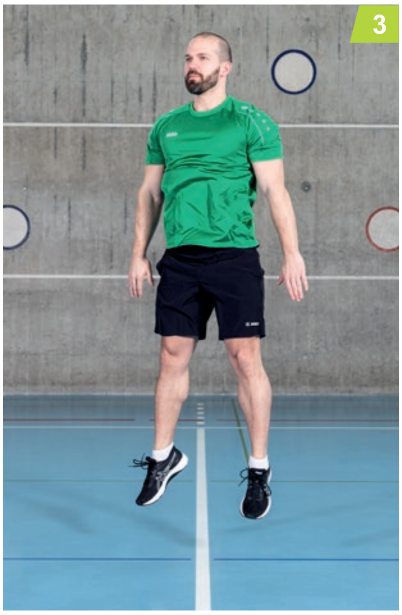
Material

UE.01.A KRAFT

■■■ Squat Jumps







Übung
Ausgangsposition ist der schulterbreite Stand. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten absenken. Aus dieser Stellung so hoch wie möglich abspringen und mit leicht gebeugten Knien landen. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

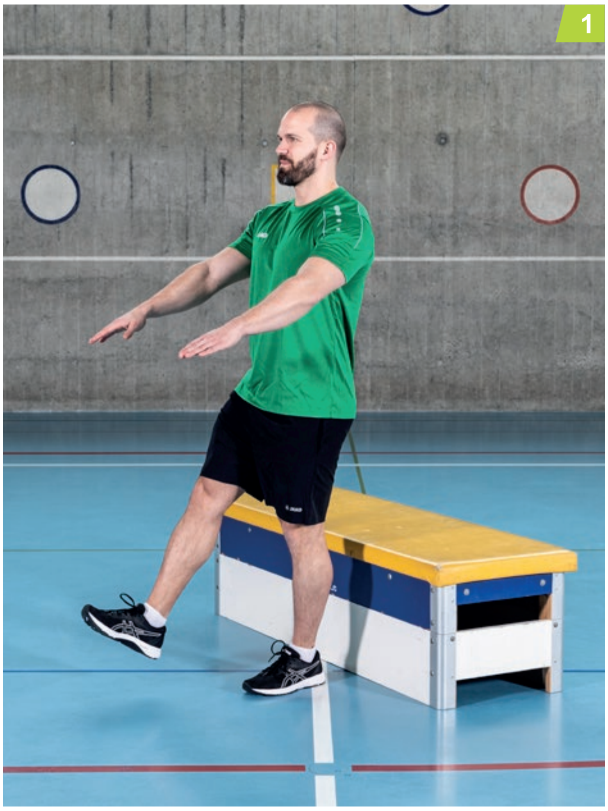
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

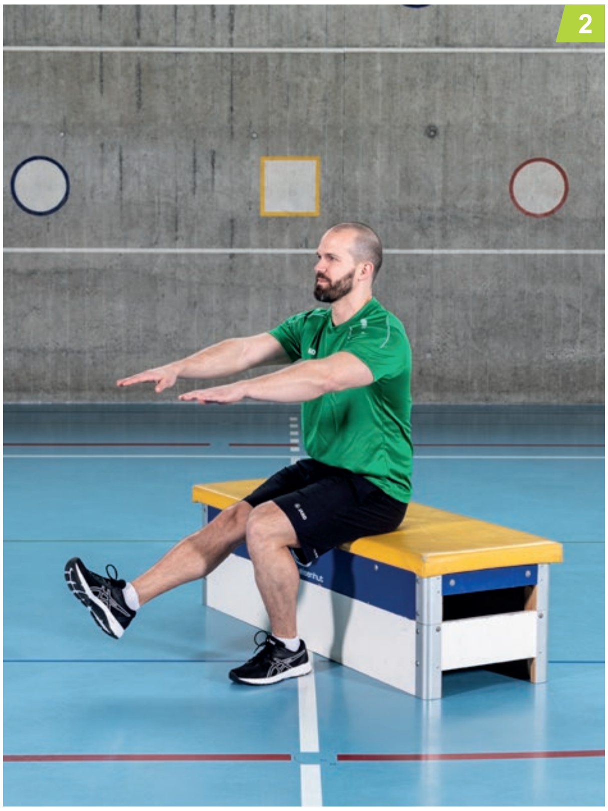
Variation

Material

UE.02.L **KRAFT**

■□□ Einbeiniges Aufstehen





Übung
Ausgangsposition ist der einbeinige Stand vor einer Sitzfläche. Das Knie vom Standbein langsam beugen und das Gesäss bis zum Kontakt auf die Sitzfläche absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

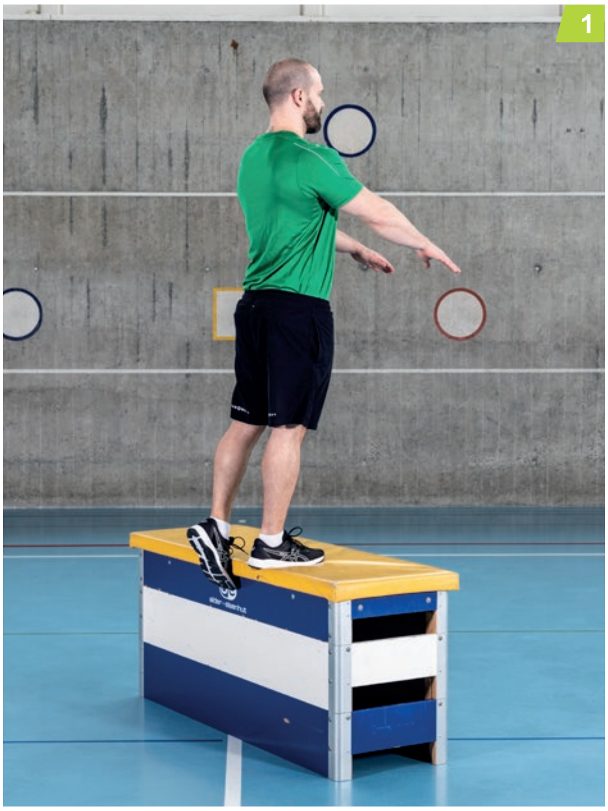
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

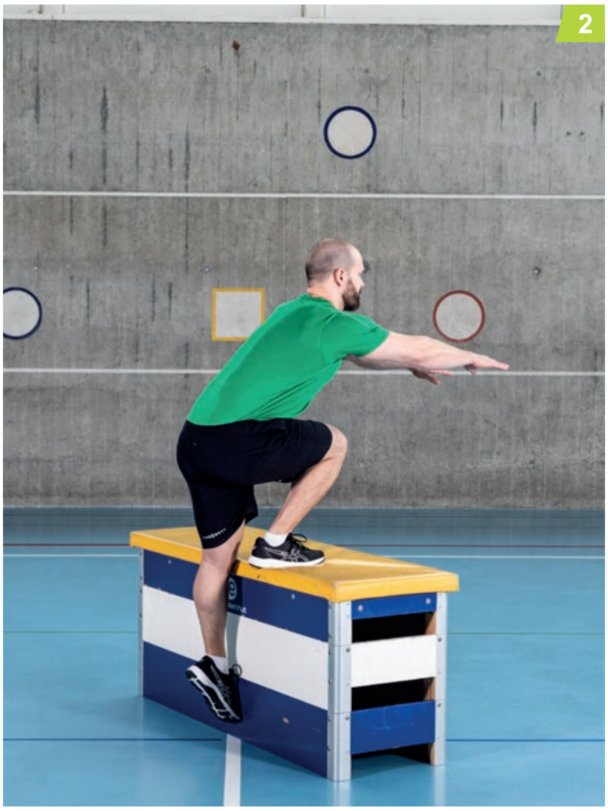
Variation

Material
2 Kastenelemente

UE.02.M KRAFT

■■□ Einbeinige Kniebeugen auf Erhöhung





Übung
Ausgangsposition ist der einbeinige Stand auf einer Erhöhung. Der Fuss des freien Beines ist in Kontakt mit dem Kastenelement. Nun das Knie vom Standbein langsam beugen und das Gesäss, bis der Fuss des freien Beines den Boden leicht berührt, absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

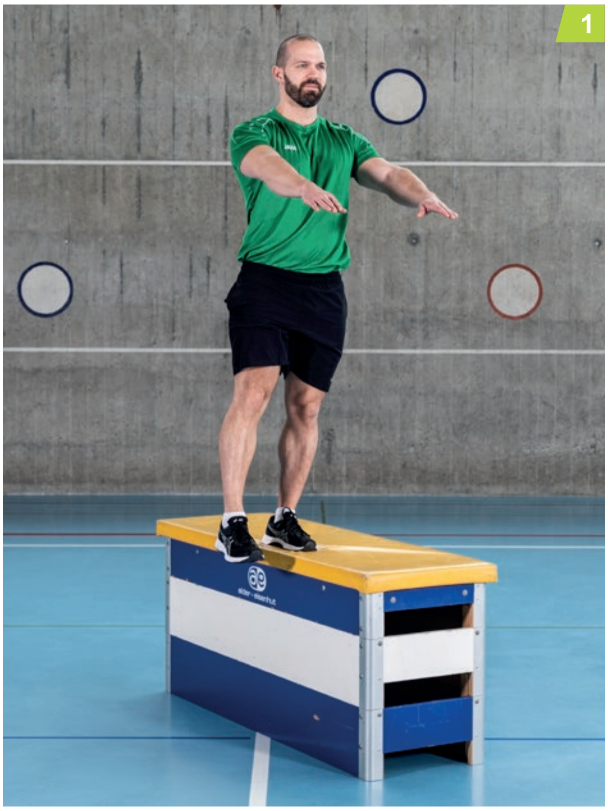
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

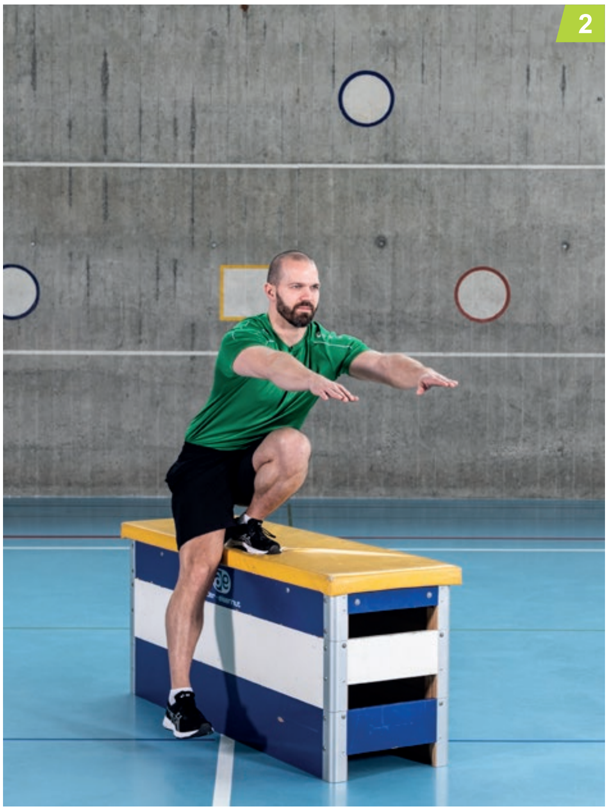
Variation
Das Festhalten an einer Sprossenwand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten und aus der Hocke wieder aufzustehen.

Material
3 Kastenelemente

UE.02.A KRAFT

■■■ Pistol Squats auf Erhöhung





Übung
Ausgangsposition ist der einbeinige Stand auf einer Erhöhung. Das Knie vom Standbein langsam beugen und das Gesäss bis zum Kontakt von Oberschenkelrückseite und Wade absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

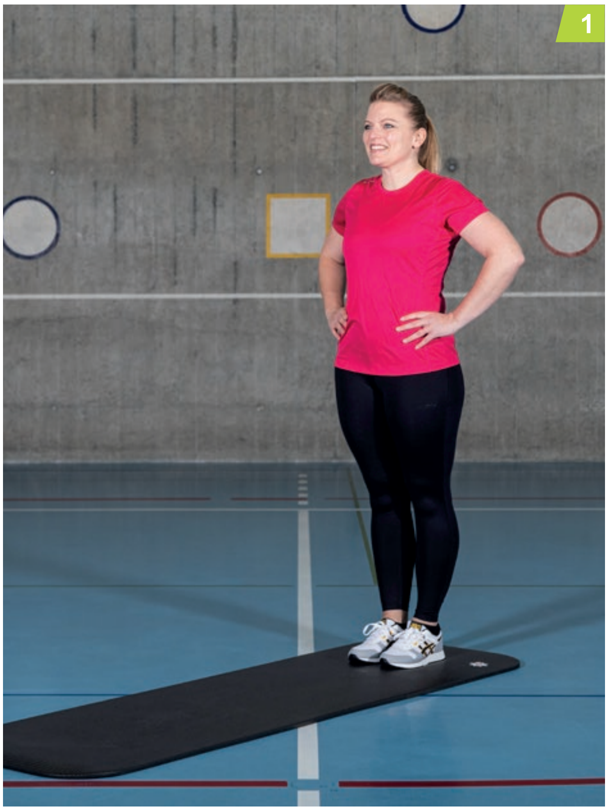
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule.

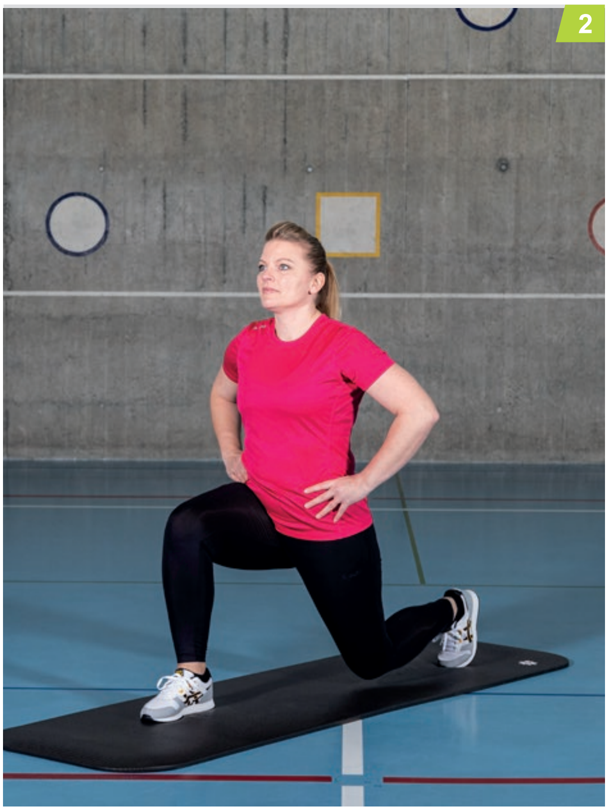
Variation
Die Übung anstatt auf einer Erhöhung am Boden ausführen. Das Spielbein nach vorne strecken.

Material
3 Kastenelemente

UE.03.L KRAFT

■□□ Lunges


1


2

Übung
Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit eingestützten Armen. Abwechselnd mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt nach vorne machen, das vordere Knie langsam beugen und das hintere Knie bis kurz über den Boden absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

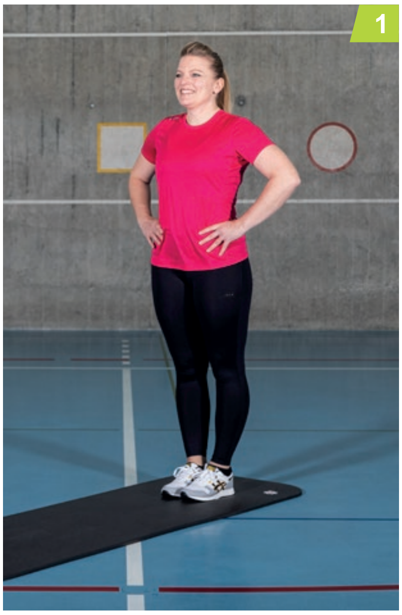
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

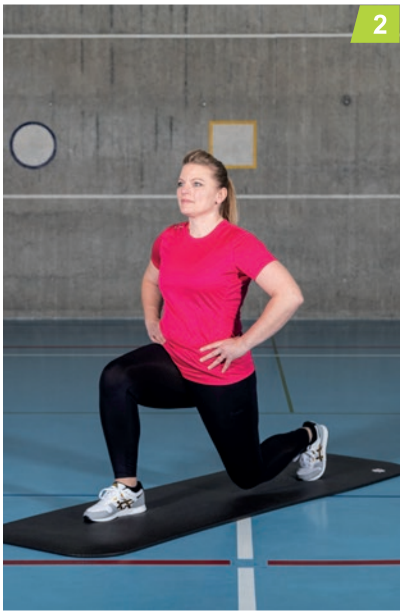
Variation

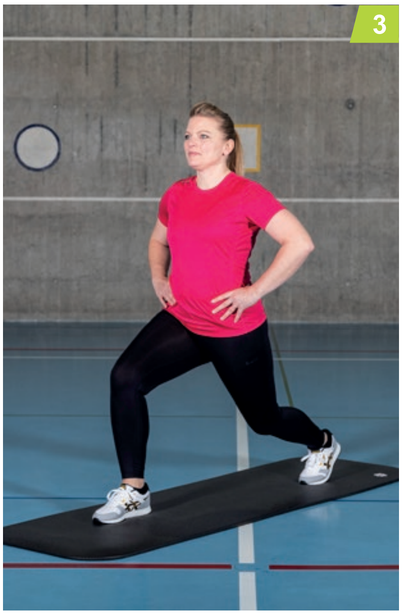
Material
Evtl. dünne Matte

UE.03.M **KRAFT**

■■□ *Lunges mit Impulsen*







Übung
Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit eingestützten Armen. Abwechselnd mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt nach vorne machen, das vordere Knie langsam beugen und das hintere Knie bis kurz über den Boden absenken. In dieser Stellung drei Mal einige Zentimeter hoch und runter bewegen, ohne eine komplette Lunge auszuführen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

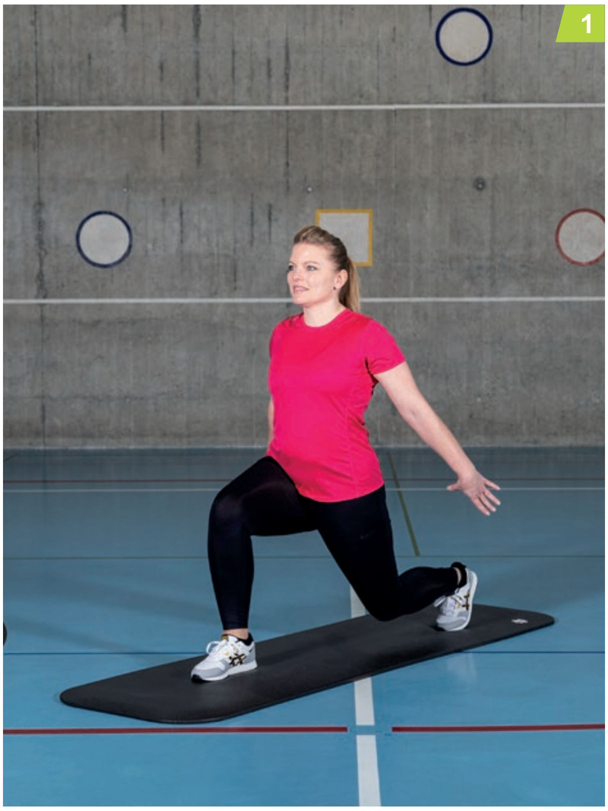
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

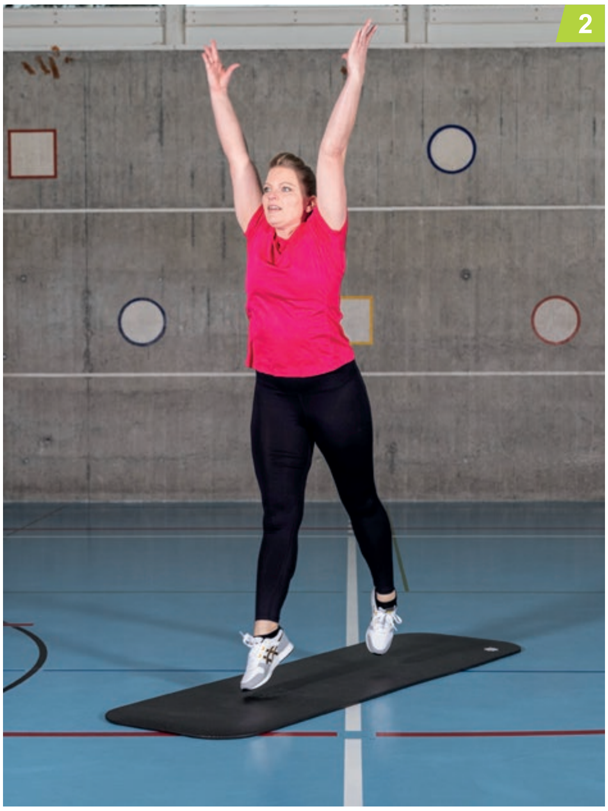
Variation

Material
Evtl. dünne Matte

UE.03.A KRAFT

■■■ Jumping Lunges


1


2

Übung
Ausgangsposition ist der Ausfallschritt. Aus dieser Stellung so hoch wie möglich abspringen, in der Luft die Beine in die entgegengesetzte Richtung wechseln und mit leicht gebeugten Knien landen. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen. Die Arme beidseitig mitschwingen.

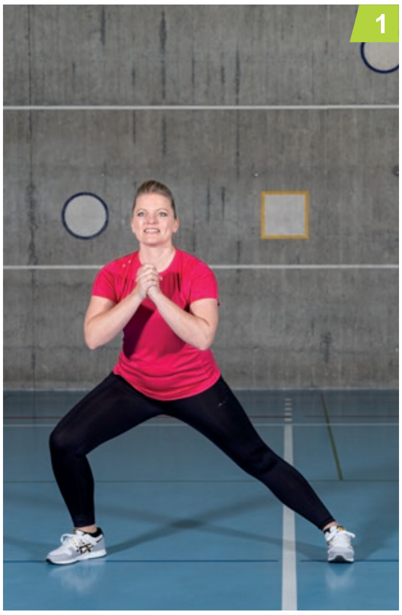
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

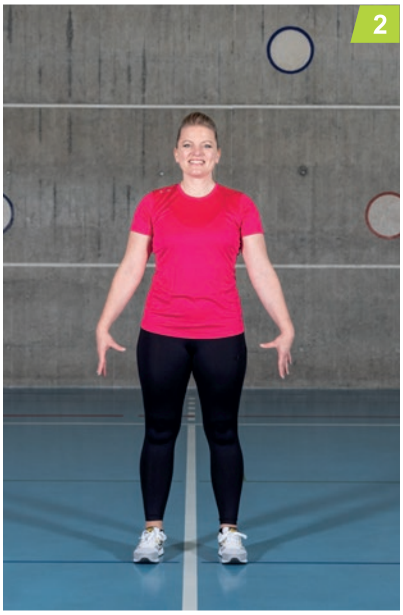
Variation

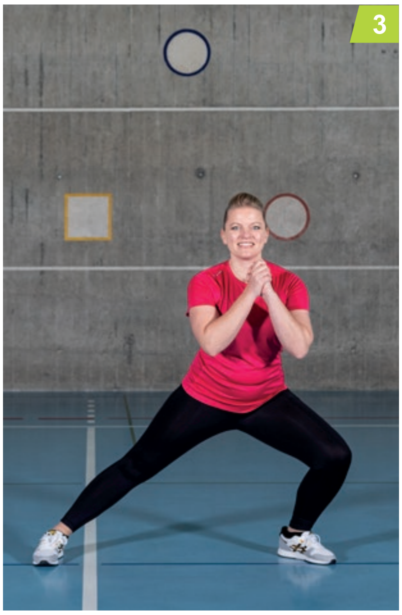
Material
Evtl. dünne Matte

UE.04.L KRAFT

■□□ Seitliche Lunges mit Stopp


1


2


3

Übung
Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Abwechselnd mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt zur Seite machen, das Knie langsam beugen und das Gesäss absenken. Das andere Bein bleibt fast komplett gestreckt und an der gleichen Stelle. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

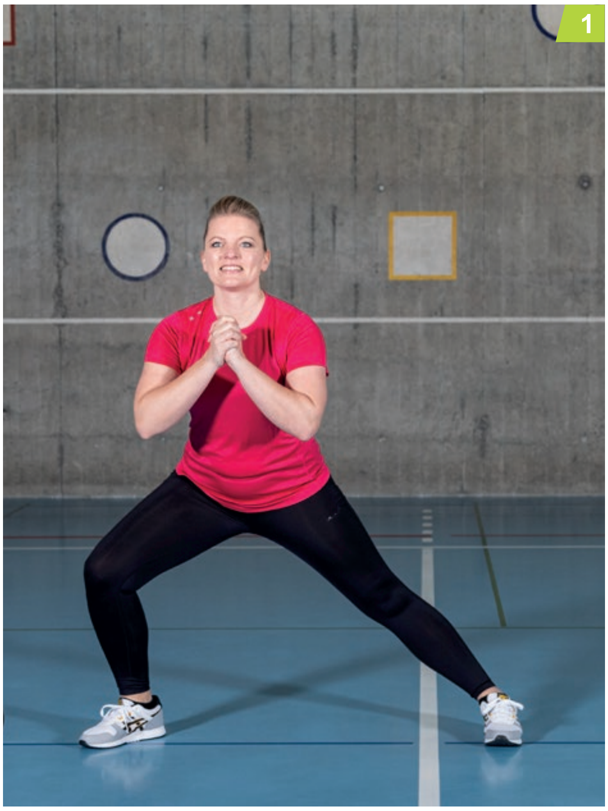
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des absenkenden Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen und die Ferse auf dem Boden.

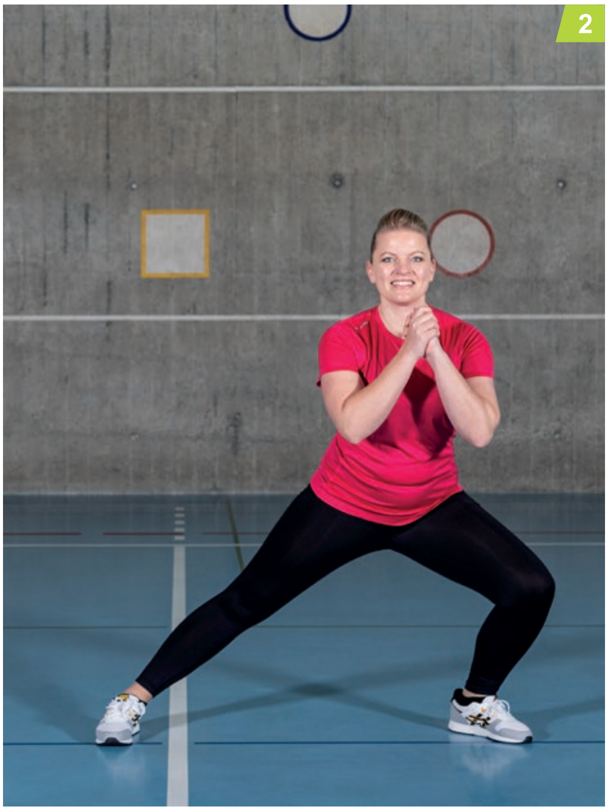
Variation

Material

UE.04.M KRAFT

■■□ Seitliche Lunges





Übung
Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt zur Seite machen, das Knie langsam beugen und das Gesäss absenken. Das andere Bein bleibt fast komplett gestreckt und an der gleichen Stelle. Aus dieser Stellung das gebeugte Bein strecken und den Körper auf die andere Seite verlagern, sodass das gestreckte Bein zum gebeugten Bein wird. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

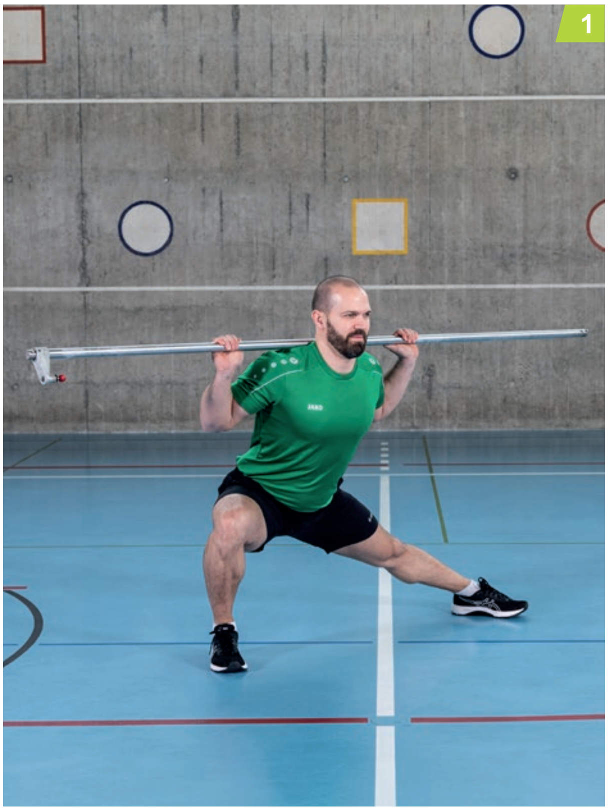
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des absenkenden Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen und die Ferse auf dem Boden.

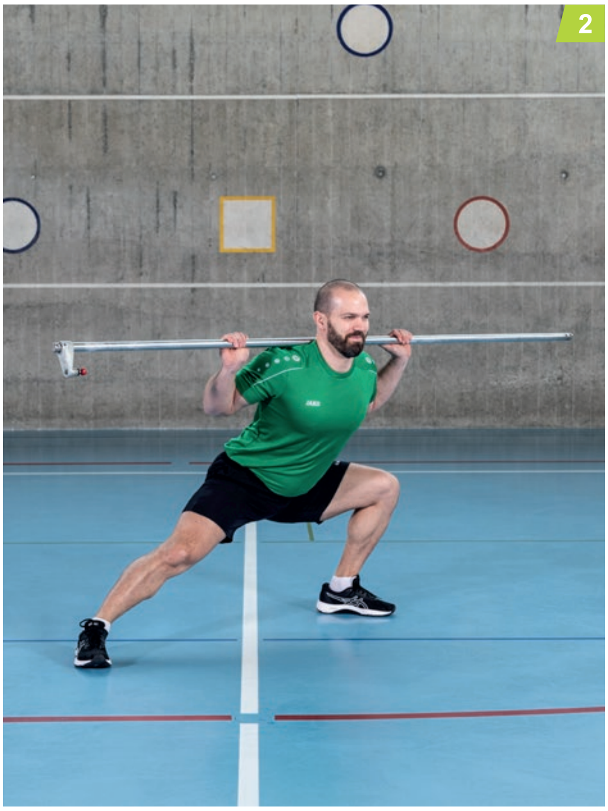
Variation

Material

UE.04.A KRAFT

■■■ Seitliche Lunges mit Gewicht





Übung
Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand mit einer Reckstange auf den Schultern. Mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt zur Seite machen, das Knie langsam beugen und das Gesäss absenken. Das andere Bein bleibt fast komplett gestreckt und an der gleichen Stelle. Aus dieser Stellung das gebeugte Bein strecken und den Körper auf die andere Seite verlagern, sodass das gestreckte Bein zum gebeugten Bein wird. Diese Bewegungsabfolge bis Ablauf der Zeit wiederholen.

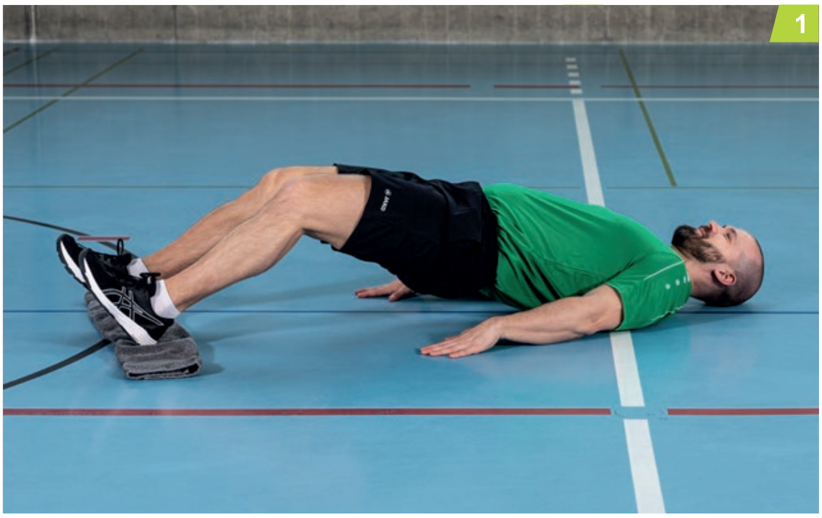
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des absenkenden Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen und die Ferse auf dem Boden.

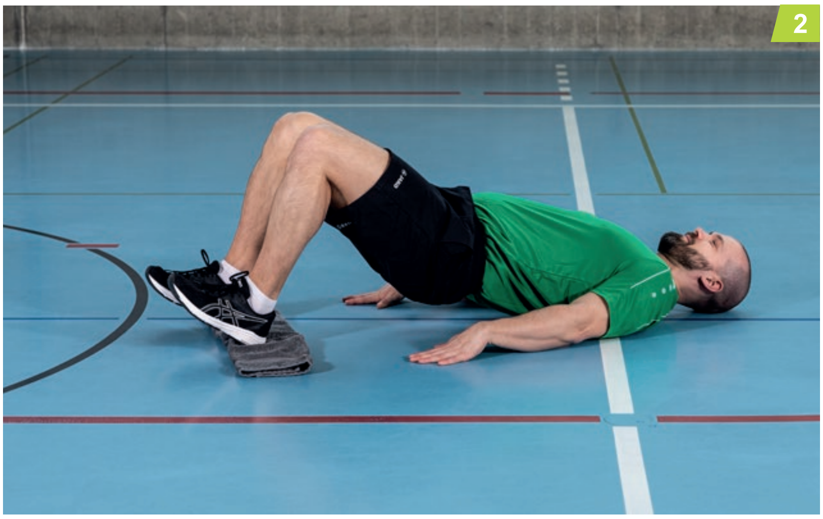
Variation

Material
Reckstange

UE.05.L KRAFT

■□□ Hamstring Curls mit Tuch





Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angehobener Hüfte und leicht gebeugten Beinen. Die Fersen sind auf dem Tuch platziert. Die Fersen, bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind, zum Körper ziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückstossen.

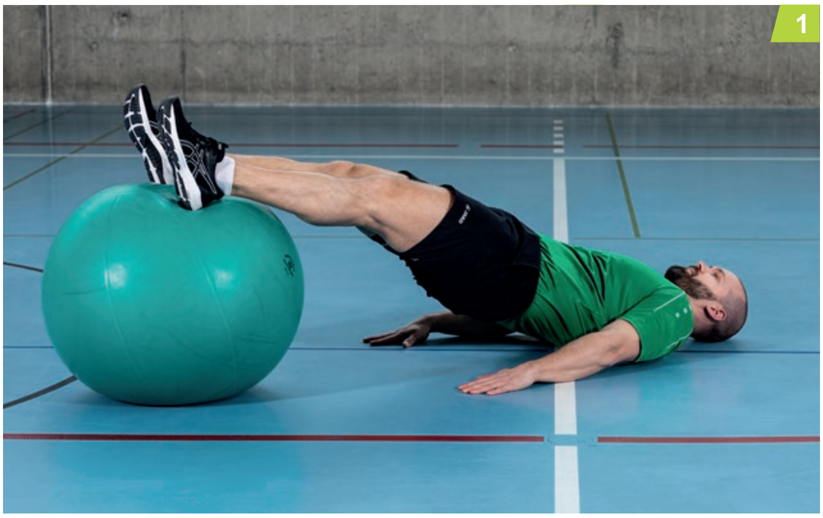
Hinweis
Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine möglichst gerade Linie.

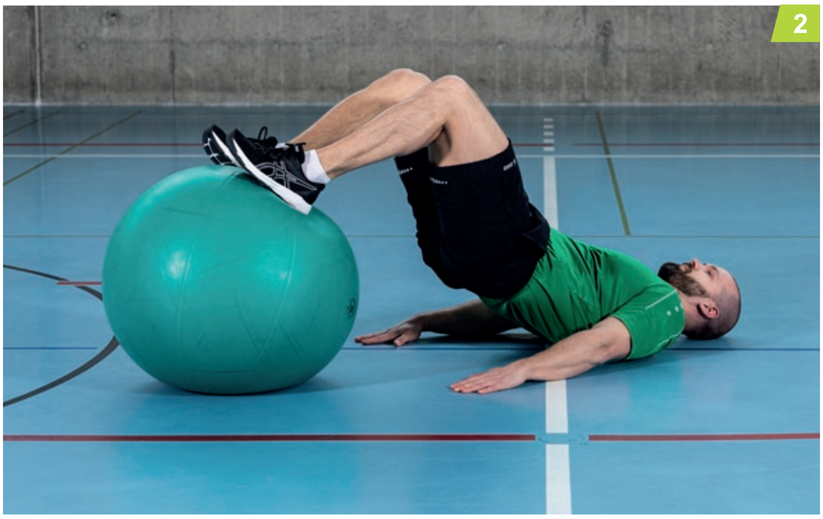
Variation

Material
- Tuch
- Evtl. dünne Matte

UE.05.M KRAFT

■■□ Hamstring Curls mit Gymnastikball





Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angehobener Hüfte und gestreckten Beinen. Die Fersen sind auf dem Gymnastikball platziert. Die Fersen, bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind, zum Körper ziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückstossen.

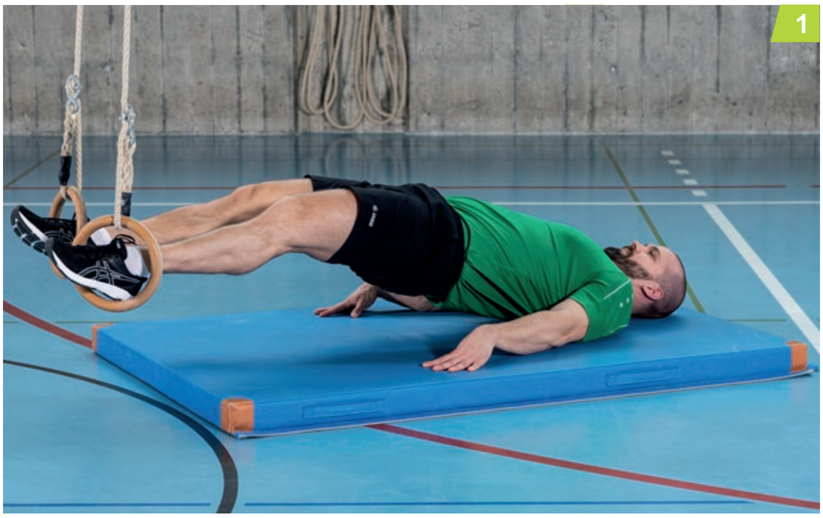
Hinweis
Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine möglichst gerade Linie.

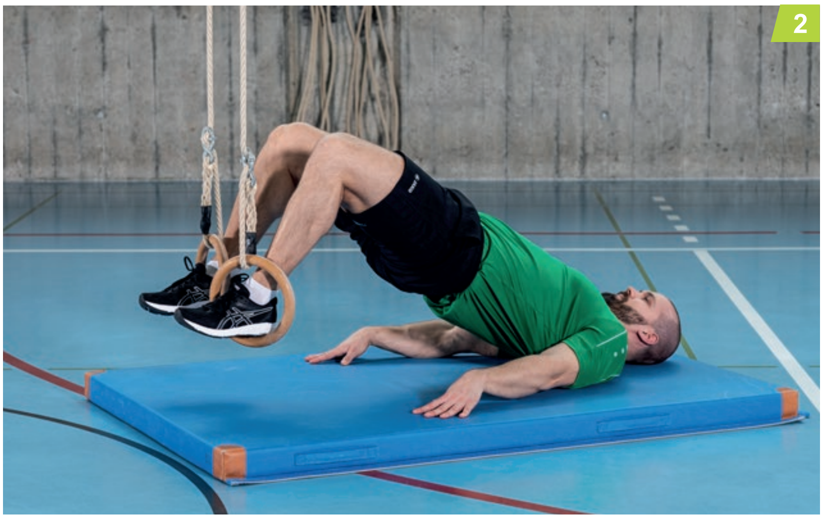
Variation

Material
- Gymnastikball
- Evtl. dünne Matte

UE.05.A KRAFT

■■■ Hamstring Curls an den Ringen


1


2

Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angehobener Hüfte und gestreckten Beinen. Die Fersen sind in den Ringen platziert. Die Fersen, bis die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind, zum Körper ziehen. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückstossen.

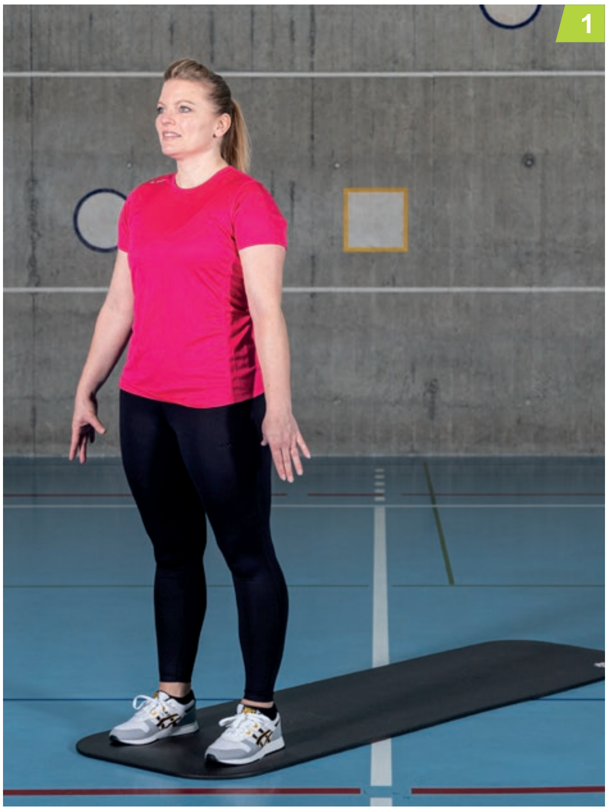
Hinweis
Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine möglichst gerade Linie.

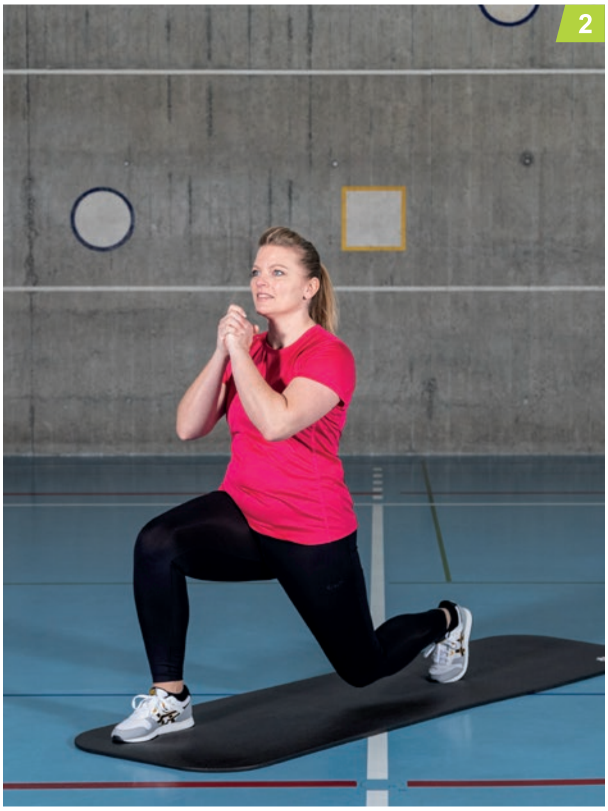
Variation

Material
- Schaukelringe
- Dünne Matte

UE.06.L **KRAFT**

■□□ Reverse Lunges





Übung
Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Abwechselnd mit einem Bein einen grossen Ausfallschritt nach hinten machen, das vordere Knie langsam beugen und das hintere Knie bis kurz über den Boden absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken.

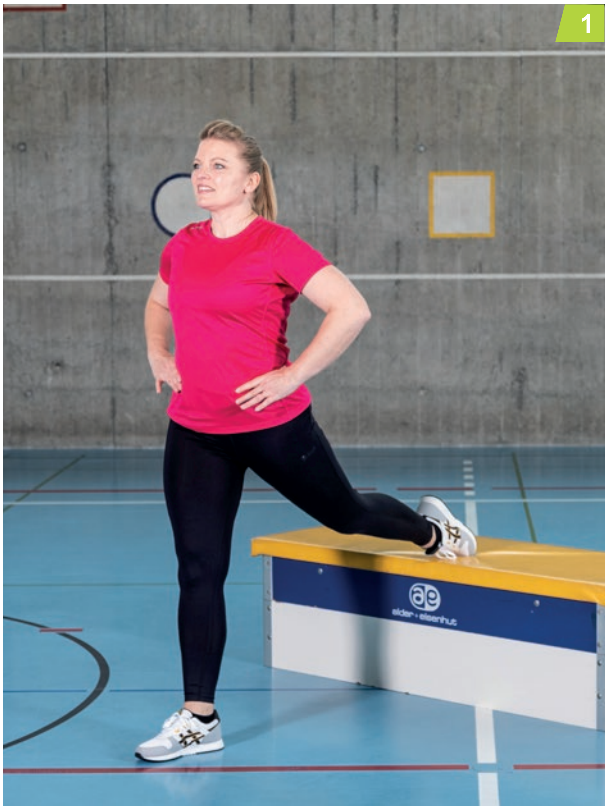
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

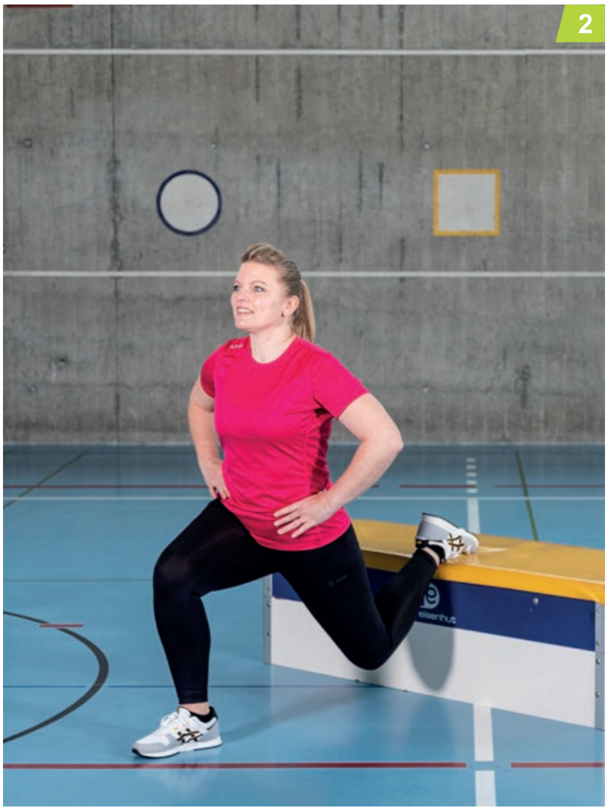
Variation

Material
Evtl. dünne Matte

UE.06.M KRAFT

■■□ Bulgarian Split Squats





Übung
Ausgangsposition ist der Ausfallschritt mit eingestützten Armen und dem hinteren Bein auf einer Erhöhung. Das Knie des vorderen Beines langsam beugen und das hintere Knie bis kurz über den Boden absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

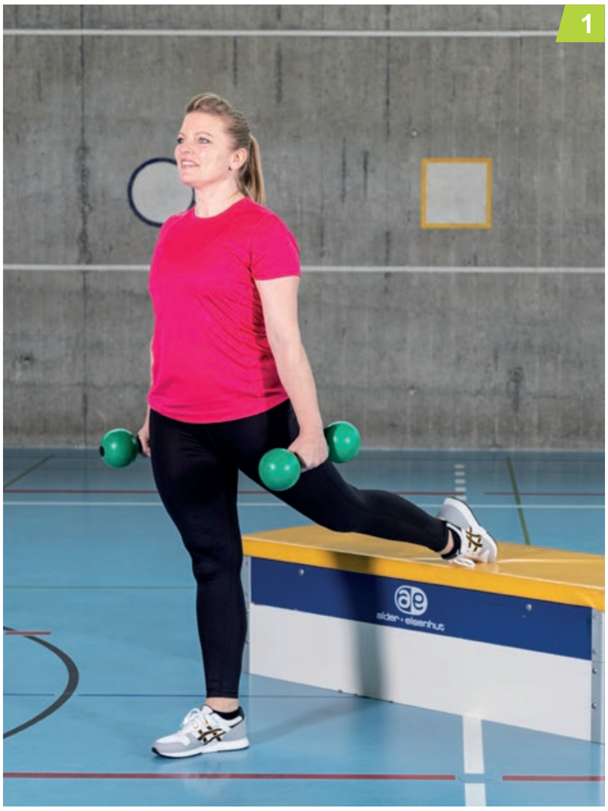
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

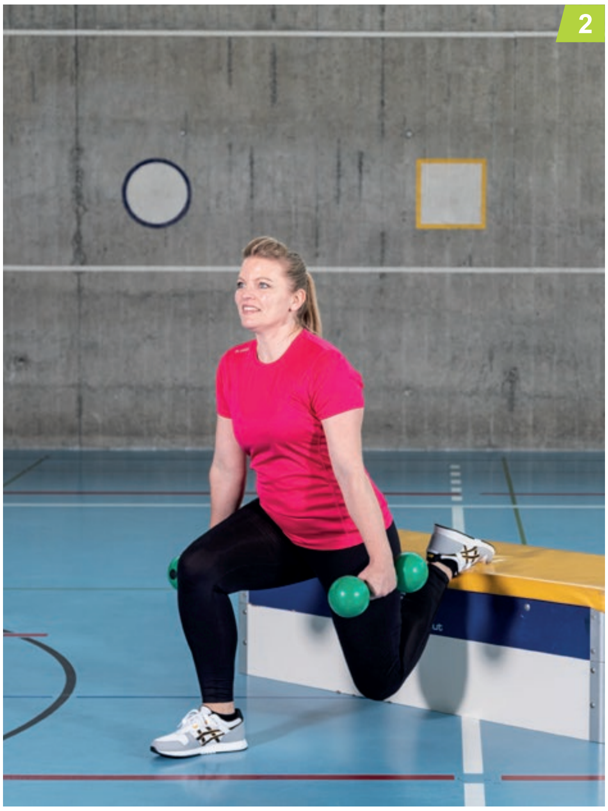
Variation

Material
2 Kastenelemente

UE.06.A KRAFT

Bulgarian Split Squats mit Gewicht





Übung
Ausgangsposition ist der Ausfallschritt mit je einer Kurzhantel in den Händen und dem hinteren Bein auf einer Erhöhung. Das Knie des vorderen Beines langsam beugen und das hintere Knie bis kurz über den Boden absenken. Aus dieser Stellung sofort aufstehen und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

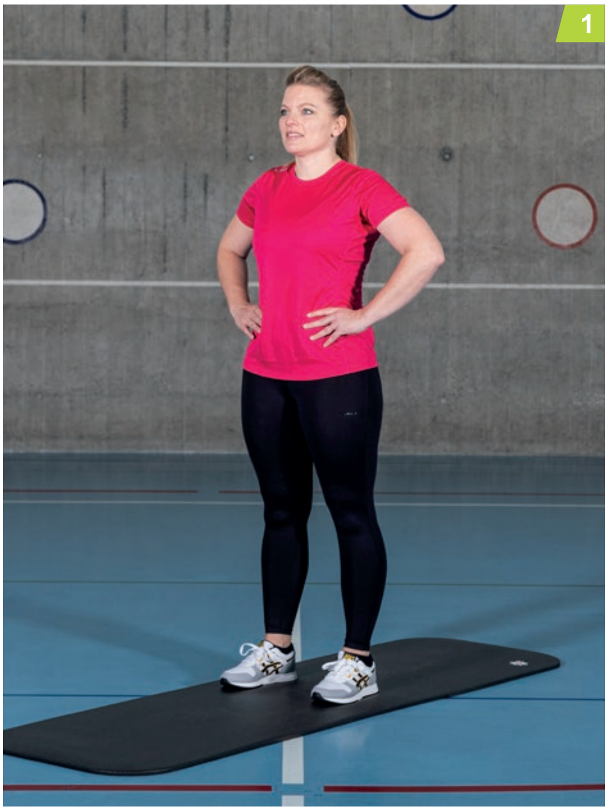
Hinweis
Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und in einer Linie mit der Halswirbelsäule. Das Knie des vorderen Beines bleibt immer hinter den Zehenspitzen.

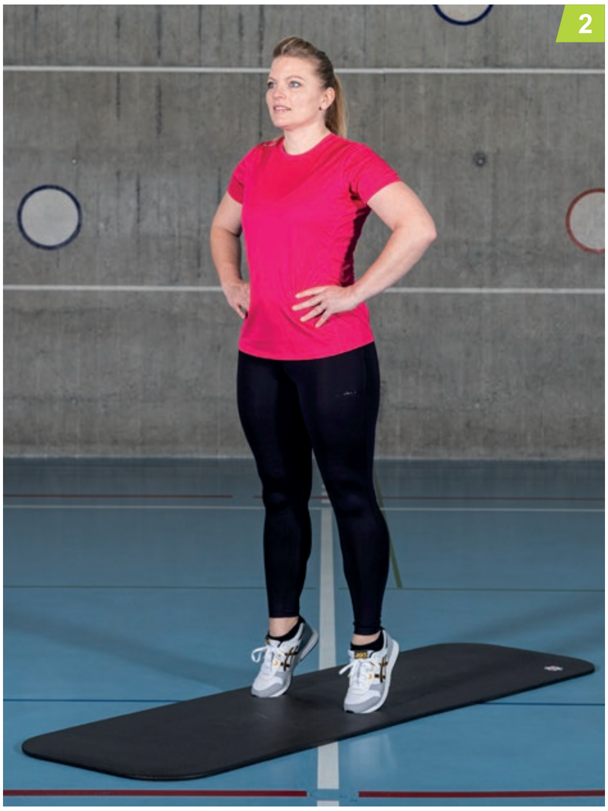
Variation

Material
- 2 Kastenelemente
- 2 Kurzhanteln

UE.07.L KRAFT

■□□ Wadenheben am Boden





Übung
Ausgangsposition ist der schmale Stand mit eingestützten Armen. Die Fersen bis zum höchstmöglichen Punkt anheben und wieder absenken.

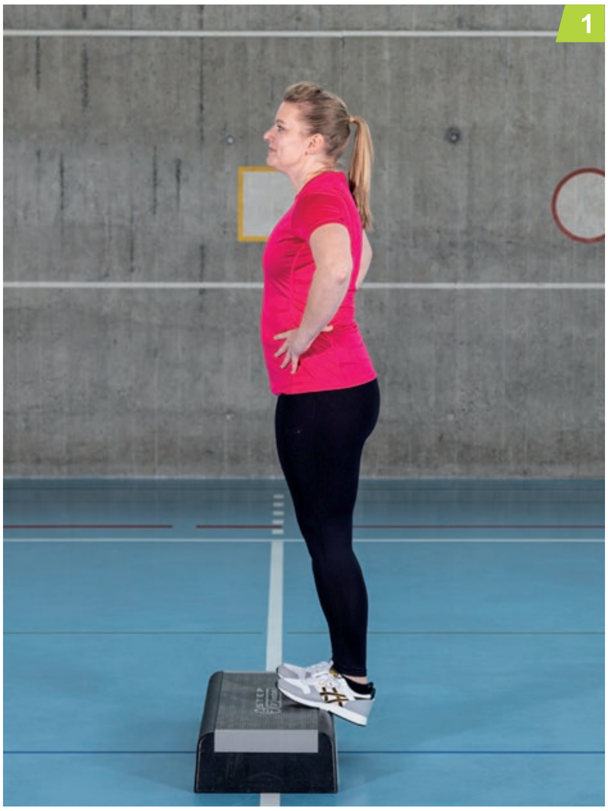
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen.

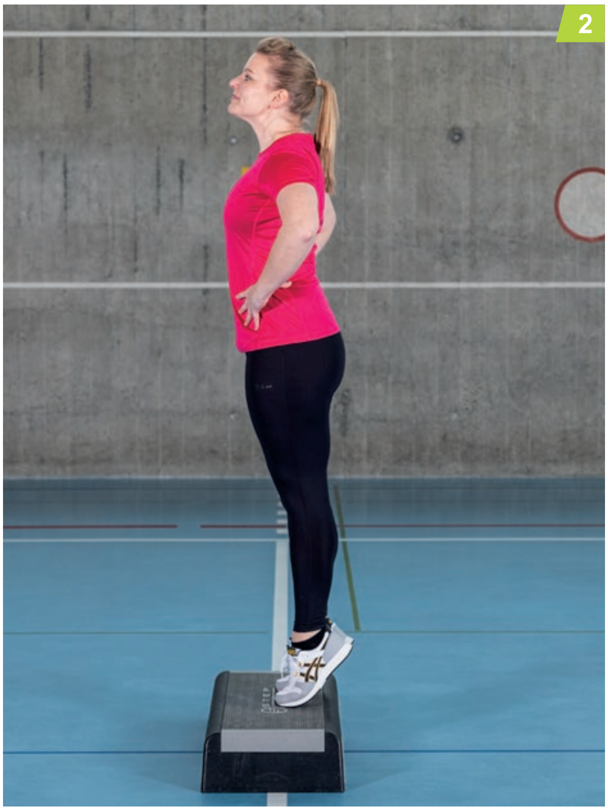
Variation
Das Abstützen an einer Wand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material

UE.07.M KRAFT

■■□ Wadenheben auf Erhöhung





Übung
Ausgangsposition ist der schmale Stand mit eingestützten Armen und den Fussballen auf einer Erhöhung. Die Fersen bis zum höchstmöglichen Punkt anheben und dann bis zum tiefsten Punkt absenken.

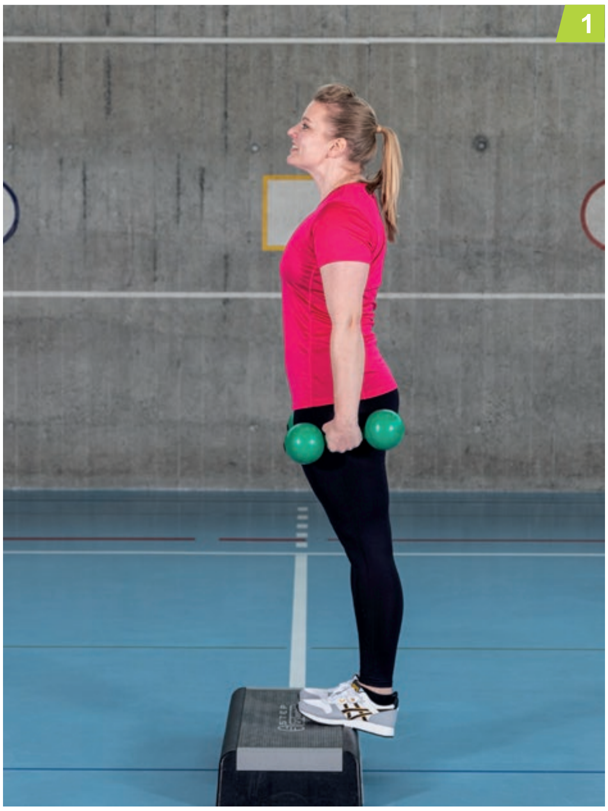
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen.

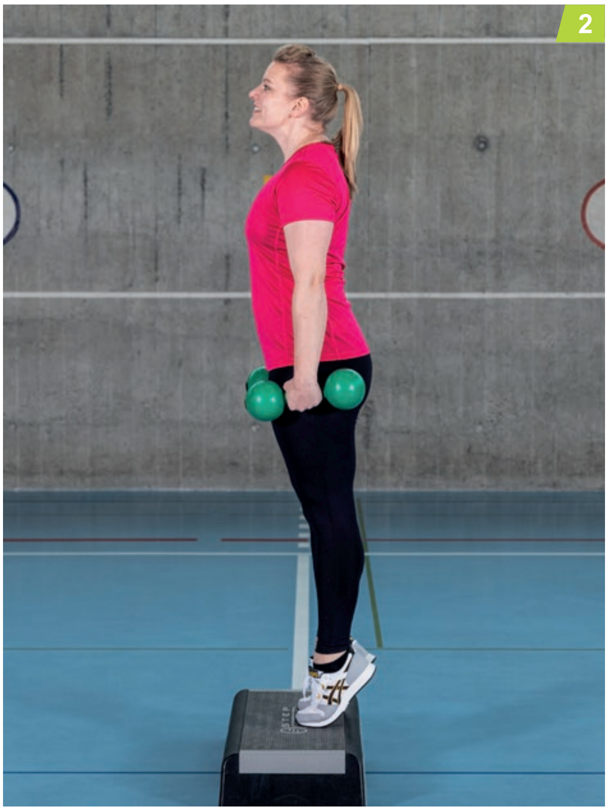
Variation
Das Abstützen an einer Wand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten.

Material
Stepper, Bank, Kastenoberteil etc.

UE.07.A KRAFT

Wadenheben mit Gewicht





Übung
Ausgangsposition ist der schmale Stand mit je einer Kurzhantel in den Händen und den Fussballen auf einer Erhöhung. Die Fersen bis zum höchstmöglichen Punkt anheben und dann bis zum tiefsten Punkt absenken.

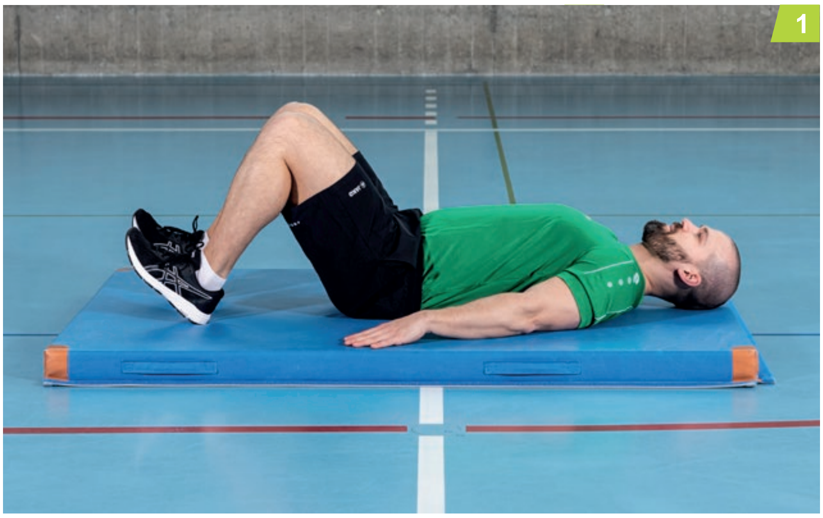
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen.

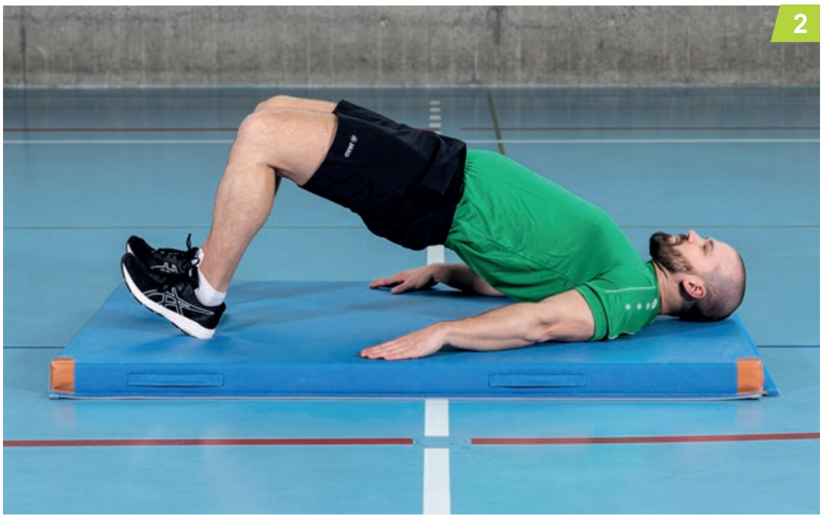
Variation

Material
- Stepper, Bank, Kastenoberteil etc.
- 2 Kurzhanteln

UE.08.L **KRAFT**

■□□ Beckenheben





Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füssen. Das Becken anheben und wieder absenken.

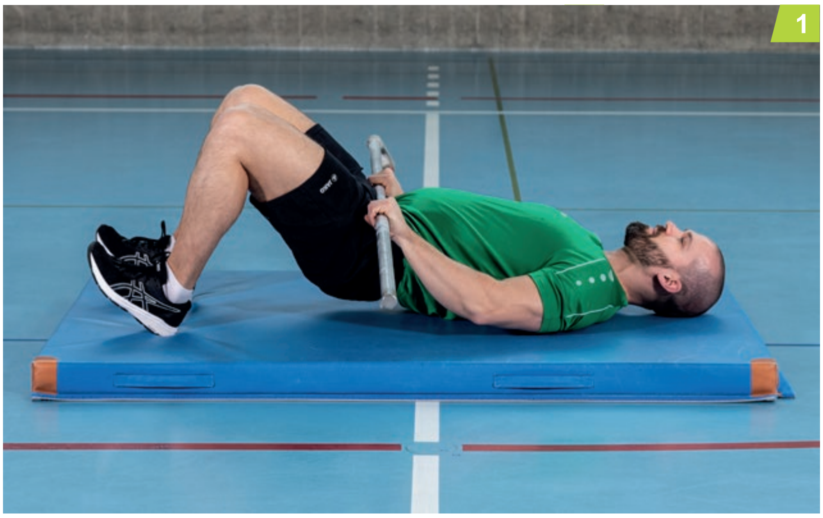
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen. Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine gerade Linie.

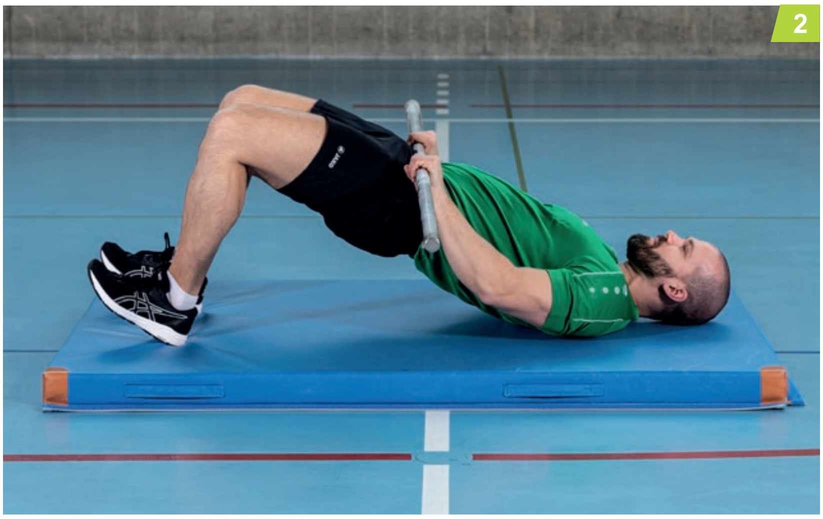
Variation

Material
Dünne Matte

UE.08.M KRAFT

■■□ Beckenheben mit Gewicht





Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen, aufgestellten Füssen und einer Reckstange auf der Hüftfalte. Das Becken anheben und wieder bis kurz über den Boden absenken.

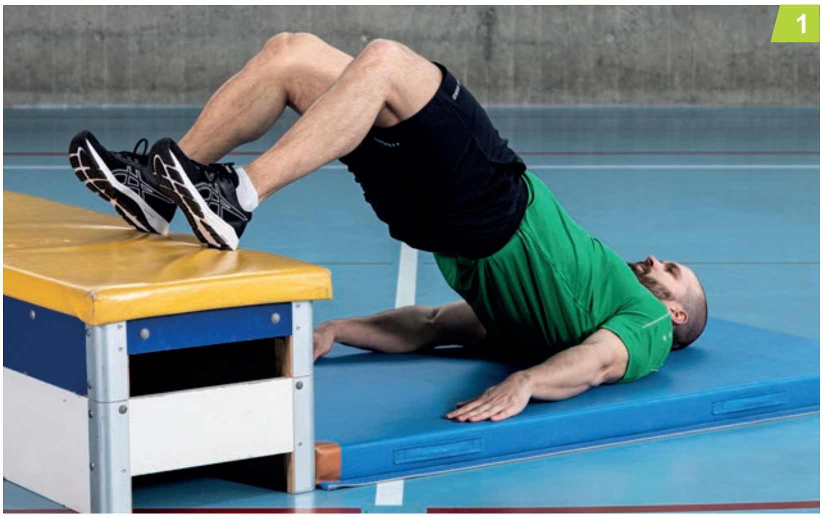
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen. Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine gerade Linie.

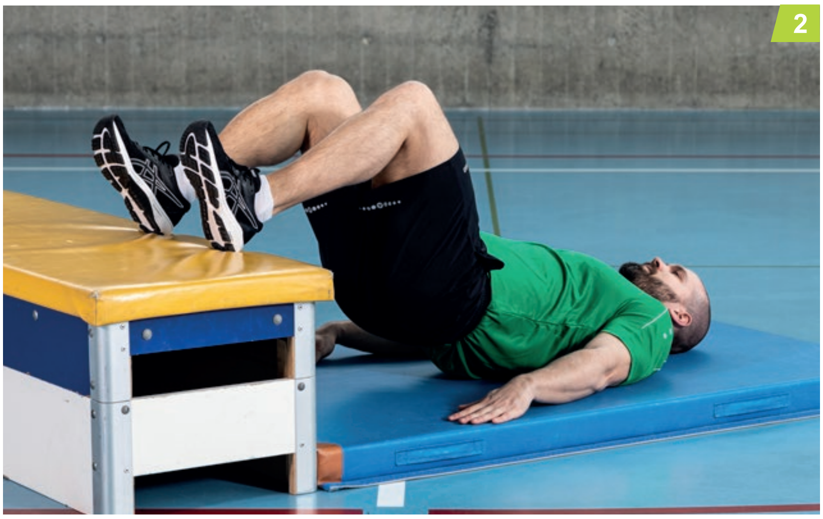
Variation

Material
- Dünne Matte
- Reckstange

UE.08.A KRAFT

Beckenheben Füsse erhöht





Übung
Ausgangsposition ist die Rückenlage mit angewinkelten Beinen und aufgestellten Füssen auf einer Erhöhung. Das Becken anheben und wieder bis kurz über den Boden absenken.

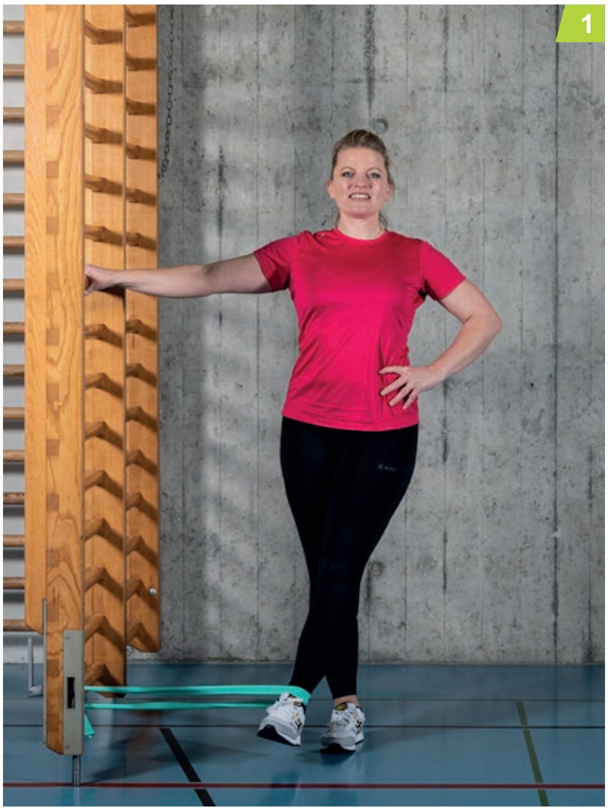
Hinweis
Die Bewegung langsam und bewusst ausführen und nicht nur schnell auf und ab wippen. Der untere Rücken, das Gesäss und die Oberschenkel bilden in der Endposition eine gerade Linie.

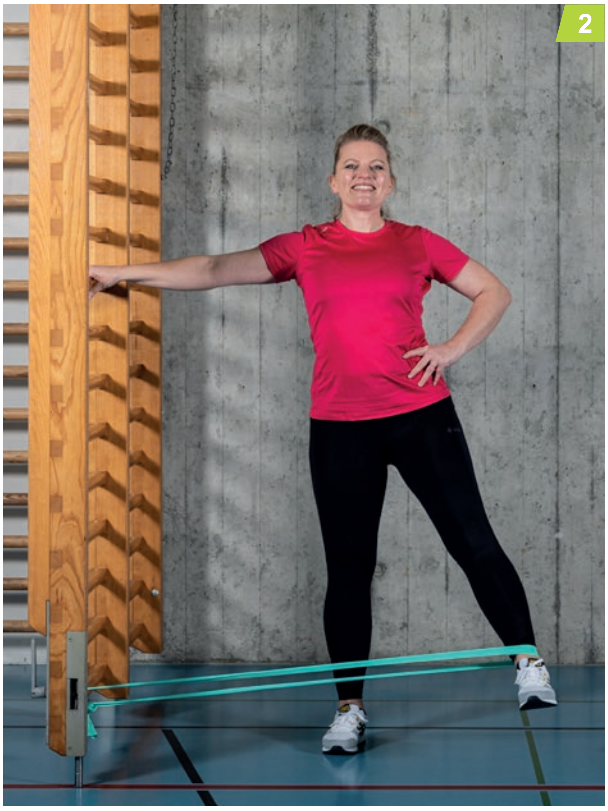
Variation

Material
- Dünne Matte
- 2 Kastenelemente

UE.09.LMA KRAFT

☐☐☐ Abduktion mit Theraband





Übung

Ausgangsposition ist seitlich neben einer Sprossenwand stehend. Das Theraband ist an einer der unteren Sprossen befestigt und wird am weiter entfernten Bein leicht oberhalb des Knöchels fixiert. Das Bein mit der Fussschlaufe befindet sich leicht versetzt vor dem Standbein. Nun das Bein so weit wie möglich zur Seite nach aussen strecken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

Hinweis

Das Festhalten an einer Sprossenwand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Die Bewegung langsam und bewusst ausführen. Das Bein bewegt sich ausschliesslich zur Seite, wobei kein Schwung aus der Hüfte geholt werden darf.

Variation

Je stärker das Gummiband und je weiter der Abstand zur Sprossenwand, desto anstrengender ist die Übung.

Material

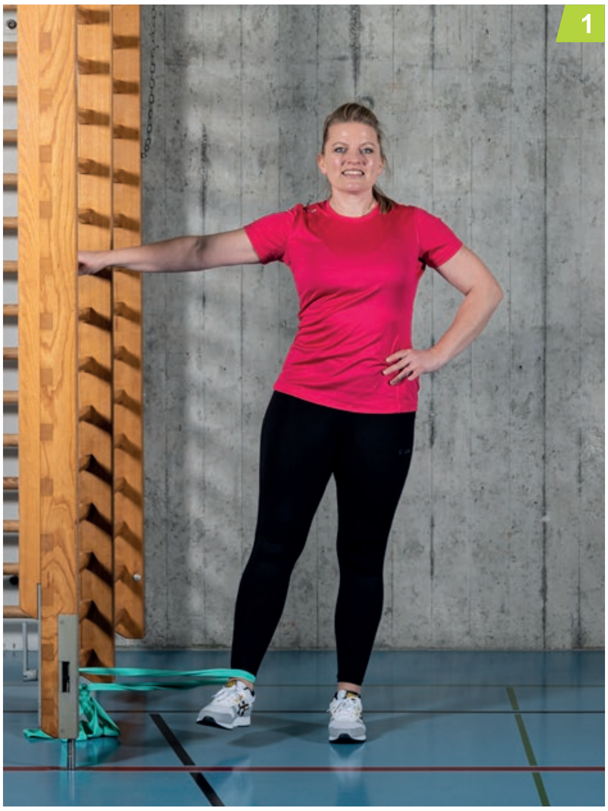
- Theraband
- Sprossenwand

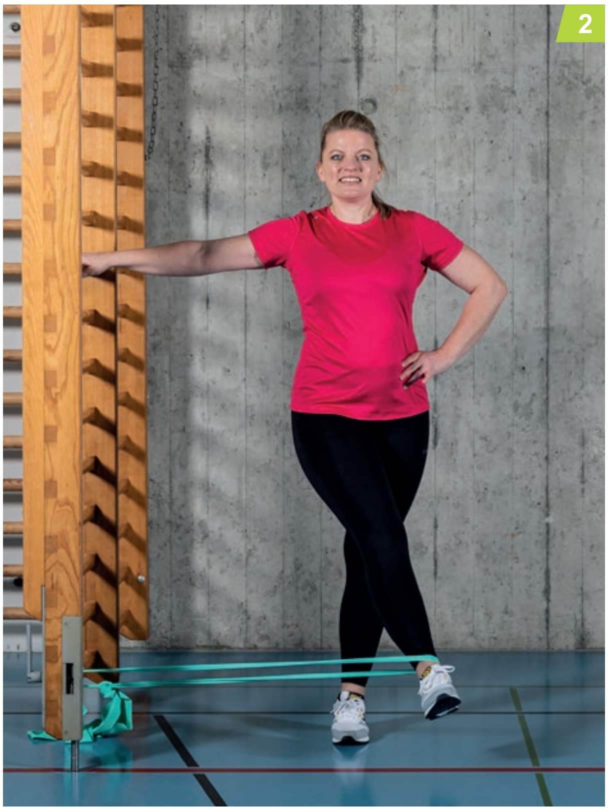
Bemerkung

Gleiche Übung Abduktion mit Theraband (mittel) und Abduktion mit Theraband (anspruchsvoll)

UE.10.LMA KRAFT

☐☐☐ Adduktion mit Theraband





Übung
Ausgangsposition ist seitlich neben einer Sprossenwands stehend. Das Theraband ist an einer der unteren Sprossen befestigt und wird am näher liegenden Bein leicht oberhalb des Knöchels fixiert. Das Standbein ist ungefähr einen Schritt entfernt. Das Bein mit der Fussschlaufe befindet sich nahe der Sprossenwand. Nun das Bein so weit wie möglich zur Seite nach aussen strecken. Diese Stellung einen kurzen Moment halten und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Das Standbein nach der Hälfte der Zeit wechseln.

Hinweis
Das Festhalten an einer Sprossenwand hilft dabei, das Gleichgewicht zu halten. Die Bewegung langsam und bewusst ausführen. Das Bein bewegt sich ausschliesslich zur Seite, wobei kein Schwung aus der Hüfte geholt werden darf.

Variation
Je stärker das Gummiband und je weiter der Abstand zur Sprossenwand, desto anstrengender ist die Übung.

Material
- Theraband
- Sprossenwand

Bemerkung
Gleiche Übung Adduktion mit Theraband (mittel) und Adduktion mit Theraband (anspruchsvoll)