

## **MATERIAL**

Matte/ Balancepad  
1 große Trinkflasche  
kleiner Widerstandsloop  
Handtuch  
Socken

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamte Beinmuskulatur - Fokus Sprunggelenksstabilisation

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *SCHRITTE*

Rolle die Matte ein bisschen ein, damit eine instabile Unterlage entsteht (Alternative: Airex Pad). Stelle dich nun mit geschlossenen Beinen vor die Matte und mache einen explosiven Schritt nach vorne. Das vordere Bein stellst du auf dem wackeligen Untergrund auf. Nimm die Arme in der Laufbewegung mit.

PROFI: Springe beidbeinig ab und lande mit einem Bein auf der wackeligen Unterlage.

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamte Beinmuskulatur - Fokus Gluteus + Rumpf

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *TWISTER*

Stelle dich mit einem Bein, leicht gebeugt, auf ein Handtuch. Führe dann mit dem Fuß eine Drehbewegung durch, der Oberkörper bleibt so stabil wie möglich und gleicht leicht in die Gegenrichtung aus.

TIPP: Stütze dich zu Beginn etwas an der Wand ab.

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamte Beinmuskulatur - Fokus Sprunggelenksstabilität

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *SOCKEN AUFHEBEN*

Stelle dich barfuß in den Einbein-Stand. Lege eine Socke vor dir auf den Boden und versuche diese mit deinem Fuß aufzuheben und auf einer Erhöhung (Stuhl) abzulegen.

PROFI: Hebe die Socke auf und übergebe sie in die Hand, ohne dich nach vorne zu beugen.

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamte Beinmuskulatur – Fokus Gluteus

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *KREISEL*

Das kleine Widerstands-Loop oberhalb der Knöchel um die Beine wickeln und eine Flasche neben dir auf den Boden stellen. Stelle dich auf ein Bein und führe eine Kreisbewegung um die Flasche aus. Vergesse nicht die Richtung zu wechseln.

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamter Körper – Tiefenmuskulatur

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *O-MALEN*

Stelle dich auf dein Bein und kreise eine Flasche oder ein kleines Gewicht mit gestreckten Armen vor dem Körper. Du übergibst den Gegenstand jedes mal über dem Kopf und bei den Beinen. Vergiss nicht die Rotationsrichtung zu wechseln.

PROFI: Stelle dich auf eine wackelige Unterlage.

## **MUSKELGRUPPE**

Gesamter Körper – Tiefenmuskulatur

## **ÜBUNGSBESCHREIBUNG**

### *BALANCE-AKT*

Stelle dich auf ein Bein, leicht gebeugt, und komme in die Standwaage-Position. Bringe nun dein Spielbein nach vorne, richte deinen Oberkörper auf und lege den Knöchel des Spielbeins auf dem Oberschenkel des Standbeins ab. Bringe dein Gesäß leicht nach unten – ähnlich einer Stuhlposition. Komme dann wieder zurück in die Standwaagen-Position.

PROFI: Stelle dich auf eine wackelige Unterlage.