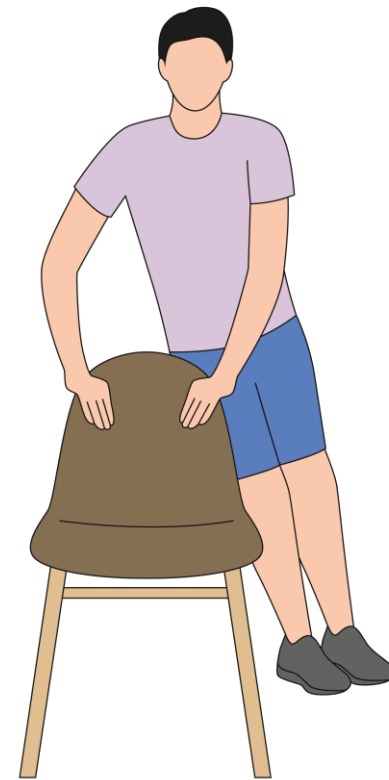
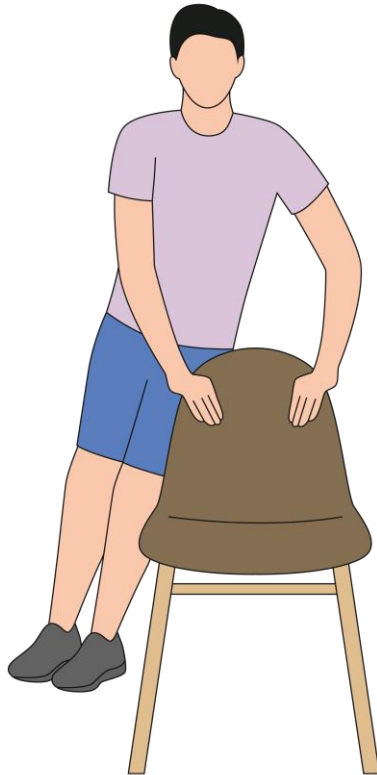


Springen von links nach rechts

Variante: einbeinig



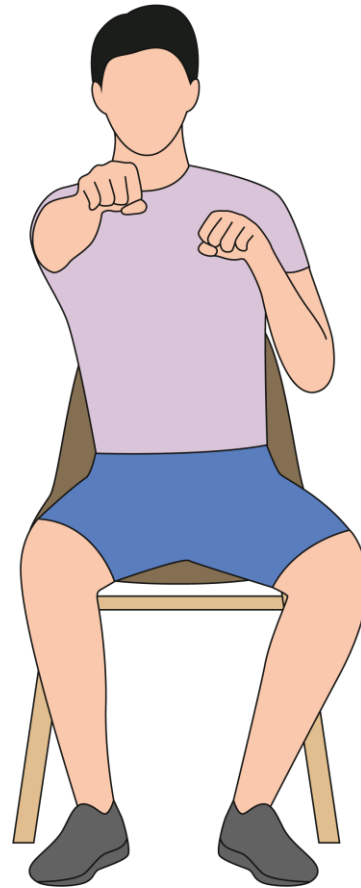
Laufen auf der Stelle

Variante: Kniehebelauf



Schattenboxen

Variante: Im Stehen



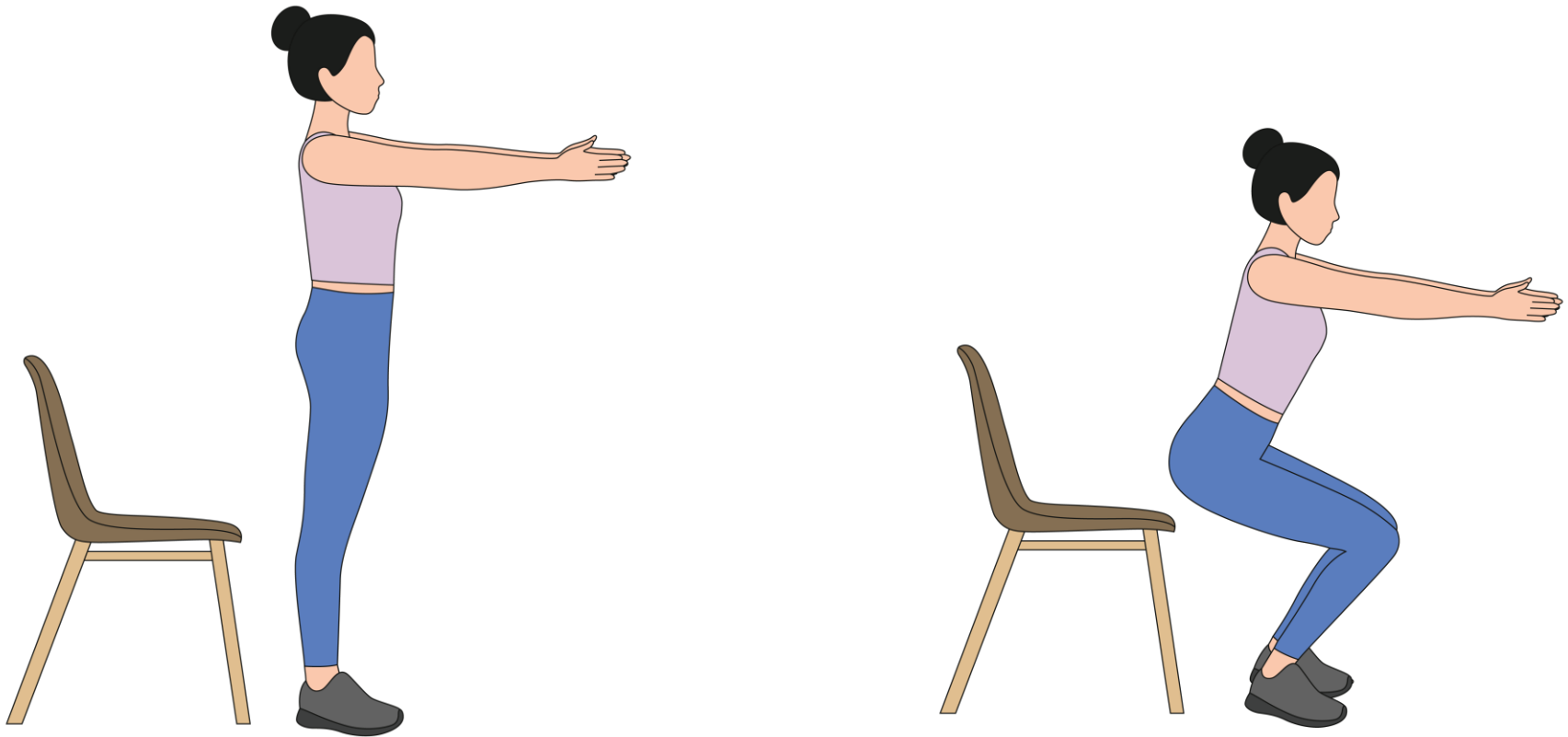
Wechselsprünge

Variante: Arme mitschwingen



Kniebeugen

Variante: Mit Gewicht (z.B. Ranzen)



Seitstütz

Variante: statisch oder dynamisch



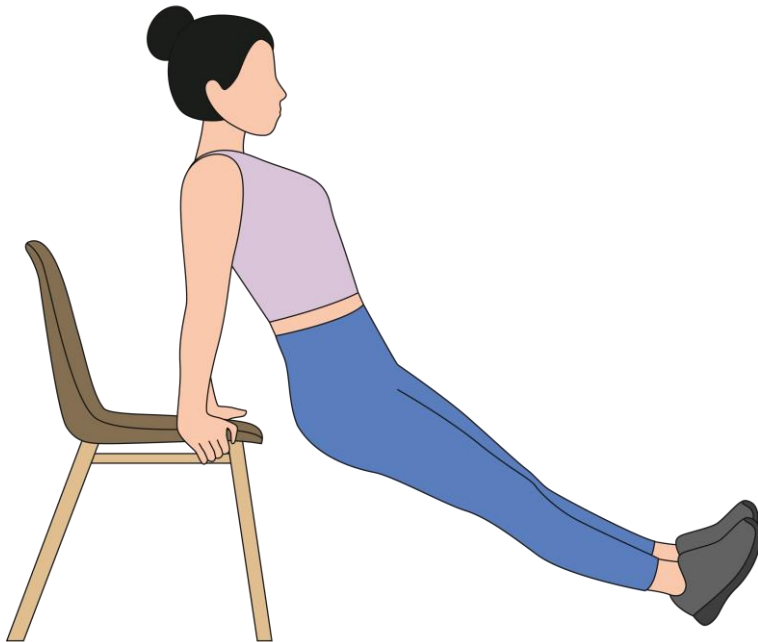
Abduktoren - Training

Variante: Ohne sich festzuhalten



Trizepsdrücken

Variante: Distanz zwischen Füßen und Stuhl verändern



Fahrrad fahren

Variante: Langsames Beugen und Strecken der Beine



Knie trifft Ellenbogen

Variante: Gleich oder gegengleich



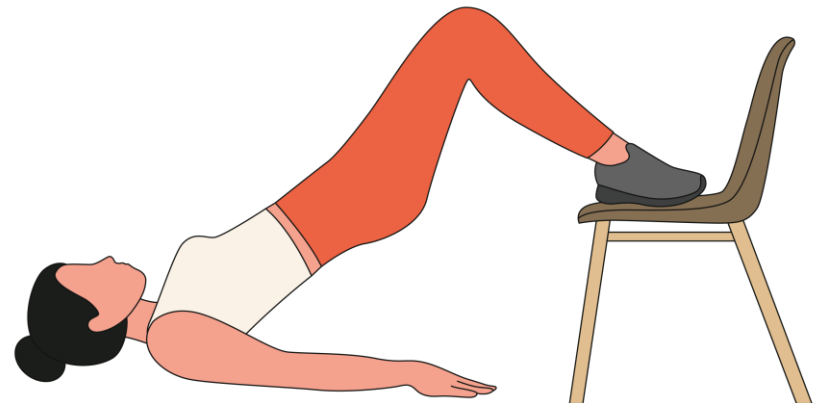
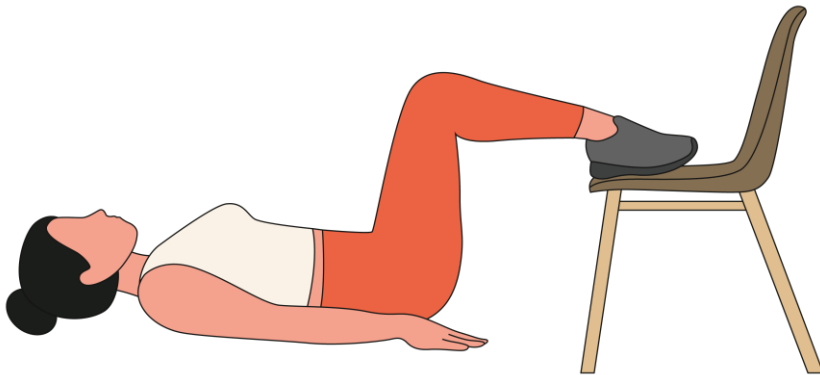
In den Stütz klettern

Variante: Auf Knien (leichter)



Beckenlift

Variante: Distanz zwischen Hintern und Stuhl verändern



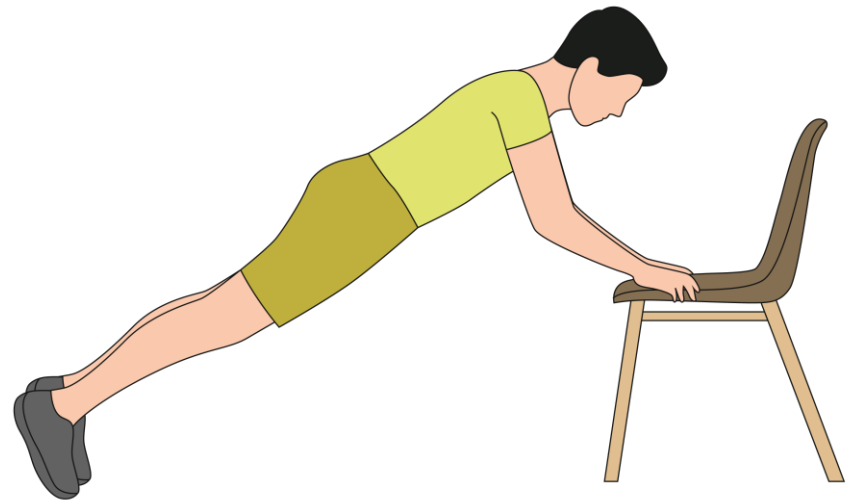
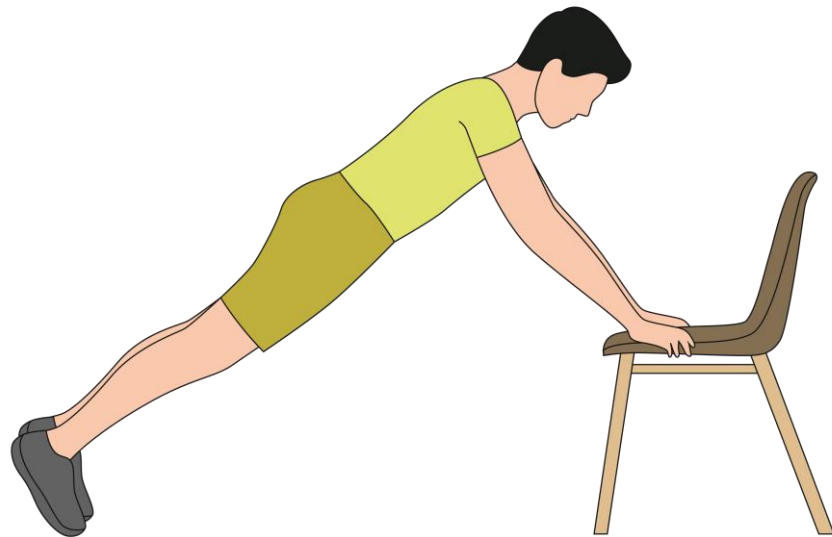
Bergsteiger

Variante: Im Unterarmstütz



Liegestütz

Variante: Auf Knien (leichter)



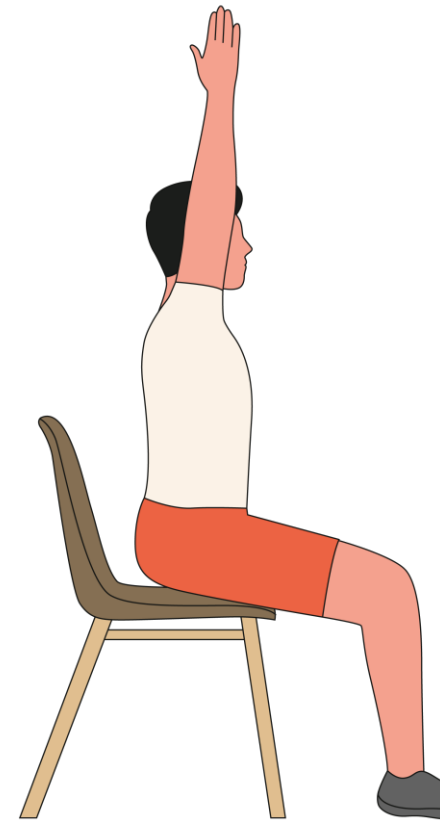
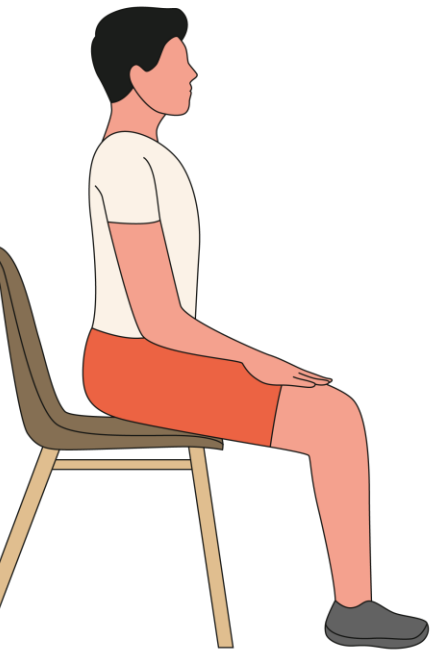
Beinheber

Variante: Etwas nach vorne gebeugt



Rückenstrecker

Variante: Im Stehen



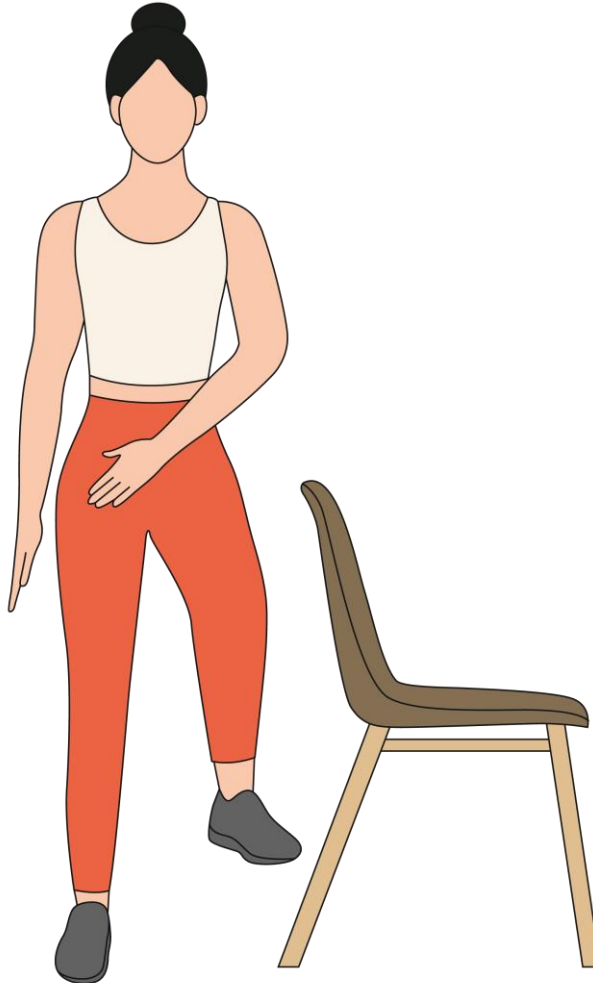
Einbeinstand

Variante: Ohne sich festzuhalten



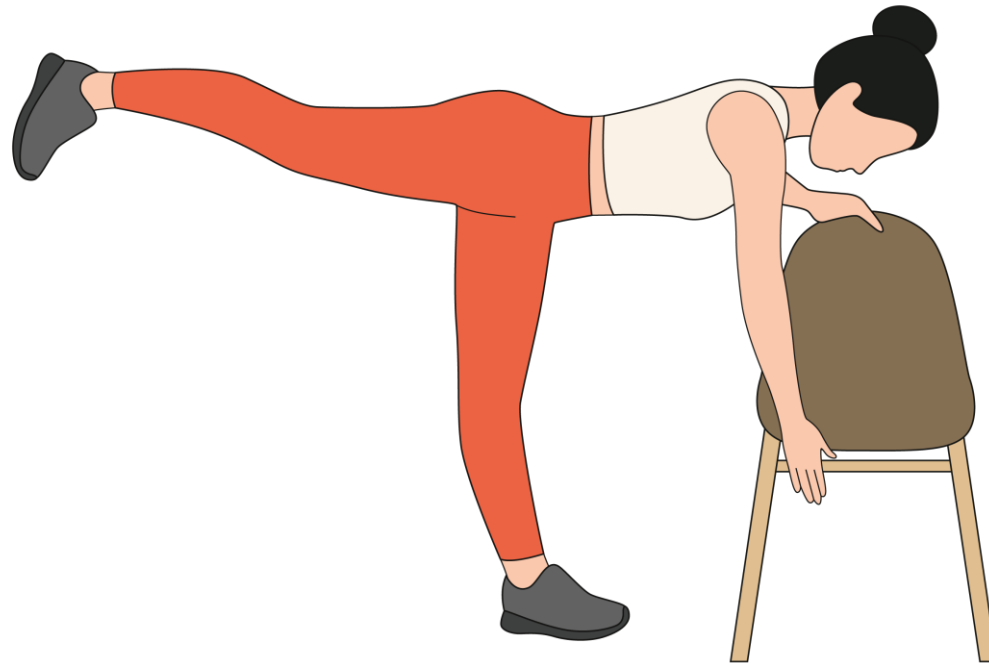
Kreislauf um den Stuhl

Variante: Rückwärts



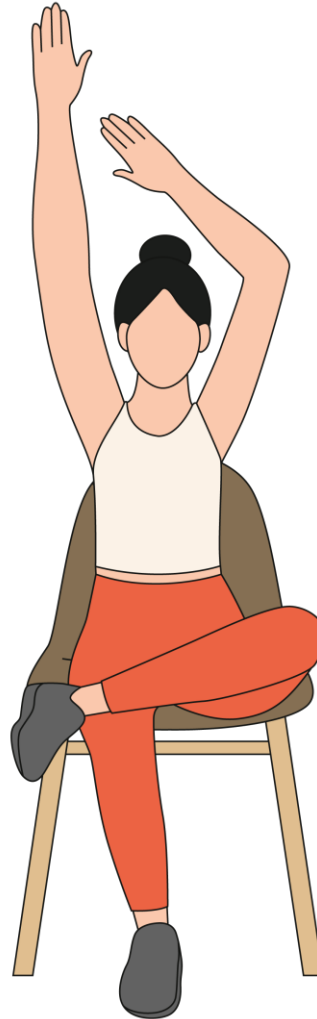
Einbeiniges Kreuzheben

Variante: Mit Gewicht in der Hand (z.B. Trinkflasche)



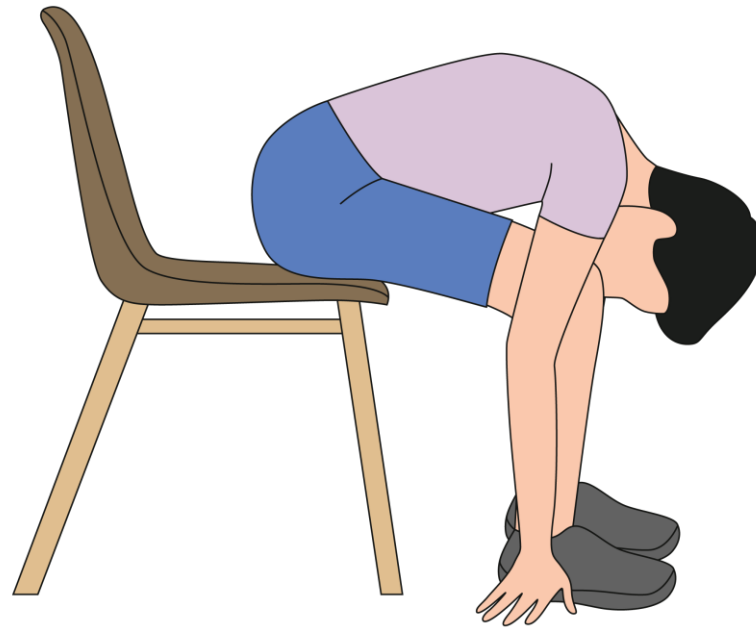
Arme abwechselnd strecken (dehnen)

Variante: Im Stehen



Langer Rücken (dehnen)

Variante: Im Stehen



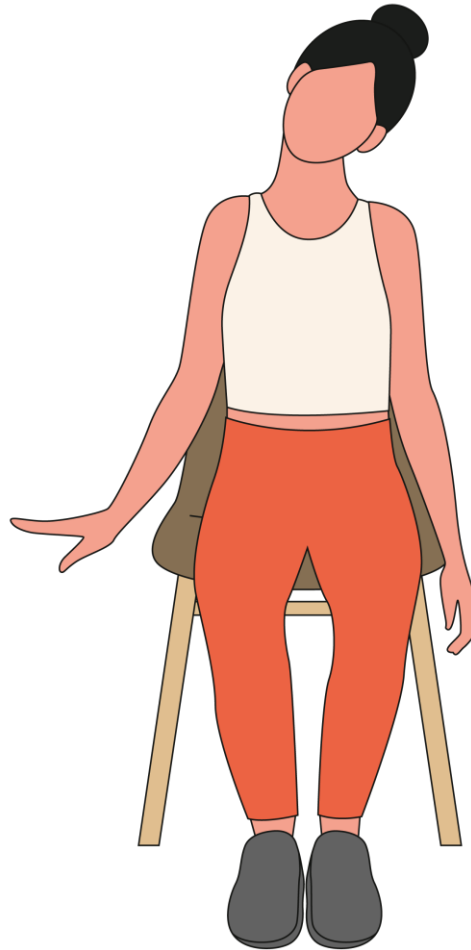
Handgelenk dehnen

Variante: Handgelenk auf Tisch dehnen (im Stehen)



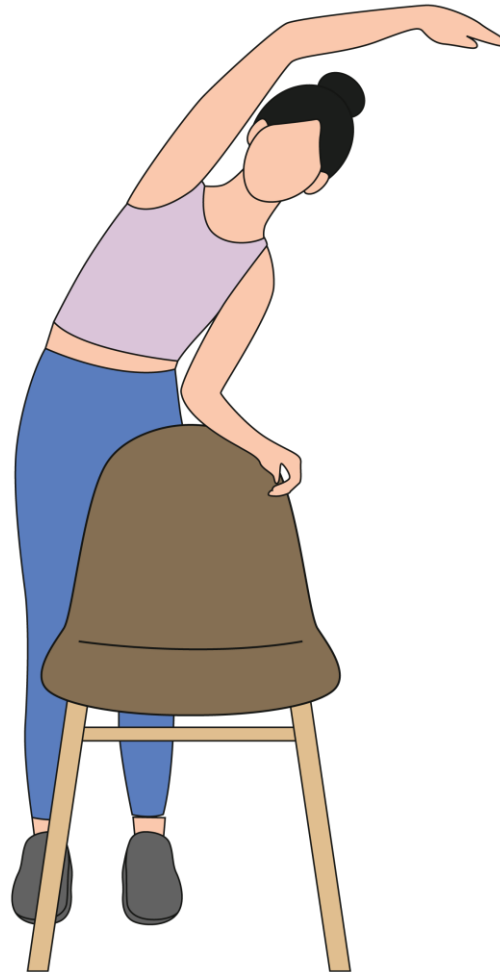
Nacken seitlich dehnen

Variante: Nach vorne dehnen



Flanke dehnen

Variante: Im Kniesitz



Brustöffner (dehnen)

Variante: Vorsichtig mit Partner



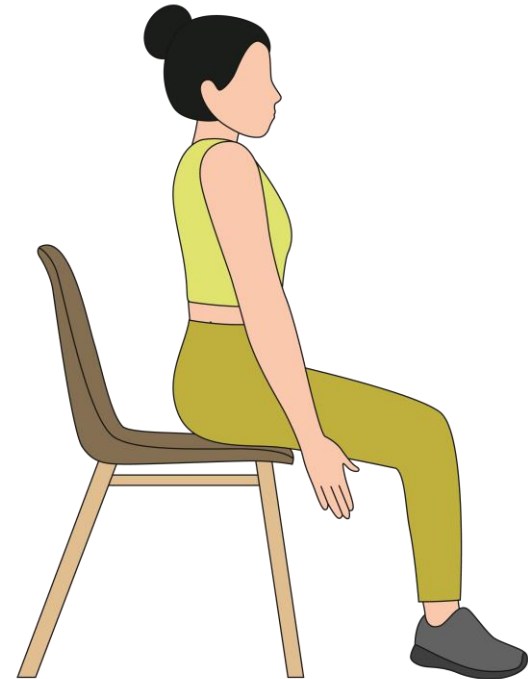
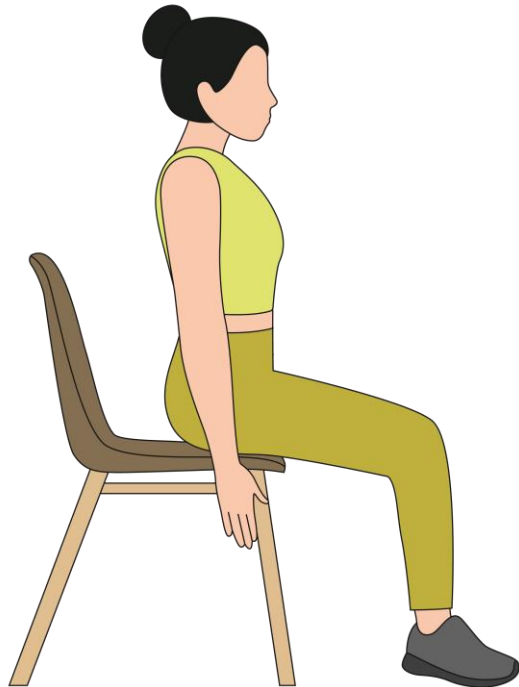
Zurücklehnen (dehnen)

Variante: Im Stehen



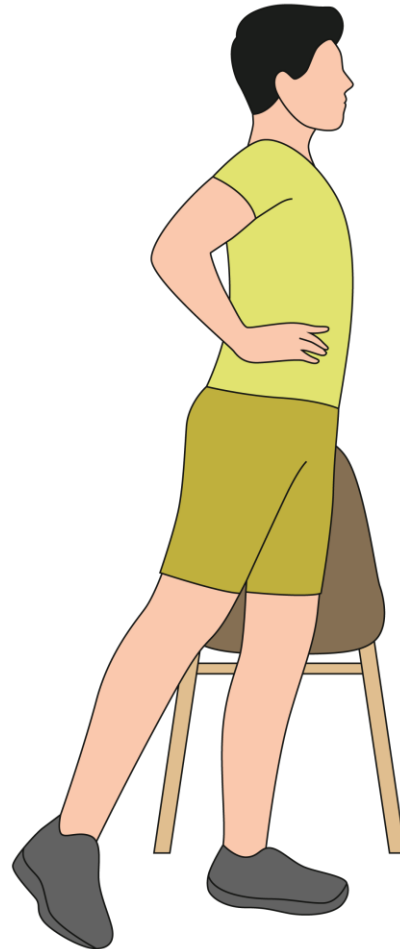
Schulterkreisen (Beweglichkeit)

Variante: Vorwärts und rückwärts



Achterkreisen mit dem gestreckten Bein (Beweglichkeit)

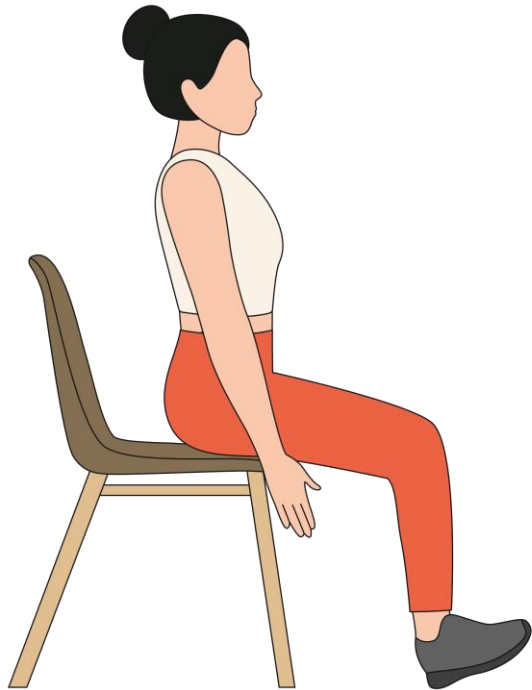
Variante: Im Sitzen in die Luft



Fußmobilisation (Beweglichkeit)

Variante: Kreisen oder Beugen & Strecken

(ggf. Hände unter Oberschenkel schieben, damit der Fuß in der Luft ist)



Ballmassage

Variante: Ohne Ball

