



# Stabi (Fortgeschritten) Heimtraining



Bewegung



3 pro Woche



vom  
25.03.2020 bis  
zum  
22.04.2020



Torben  
Rehberg

**Stabi (Fortgeschritten) 9 Übungen 27 Minuten 377 MOVES 159 kcal**

**1 - Superset - Kniebeuge vs. Speed-Taps 2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit**

## 1 - Freie Übung - Kniebeuge



W1 15 wdh x 1 Sek  
W2 15 wdh x 1 Sek  
W3 15 wdh x 1 Sek

*Füße schulterbreit auseinander | Rücken gerade | Gesäß nach hinten-unten*

## 2 - Medizinball Arke - Laufen am Stand, dabei den Ball mit dem Fuß berühren



W1 15 wdh x 1 Sek  
W2 15 wdh x 1 Sek  
W3 15 wdh x 1 Sek

*Wechselsprünge auf kleine Erhöhung (z.B. Medizinball, Treppenstufe, gefaltetes Handtuch) | schnelle Bewegungsausführung | gezählt auf jedem rechten Bein*

## 2 - Balancierpad - Schnelle Seitenschritte



5 wdh x 10 Sek  
5 wdh x 10 Sek

*aus stabilem Einbeinstand starten (äußeres Bein) | seitlichen schnellen Doppelschritt | Landen auf dem anderen Bein auf stabilem Einbeinstand | Schaumstoffmatte nicht nötig*

## 3 - Balancierpad - Auf einem Bein balancierend den Boden mit dem Spielbein in drei Richtungen berühren



4 wdh x 1 Sek  
4 wdh x 1 Sek  
4 wdh x 1 Sek  
4 wdh x 1 Sek

*auf instabilem Untergrund | Einbeinstand | Standbein immer leicht angewinkelt | Spielbein immer von oben startend | langsam vor - zur Seite - nach hinten | 2 Durchgänge pro Bein*

## 4 - Balancierpad - Zuspielen des Medizinballs mit einem Partner, mit einem Fuß auf dem Kissen



45 Sek x 1 Sek  
45 Sek x 1 Sek

*Im Einbeinstand auf instabilem Untergrund | Material (z.B. Ball oder Kissen) um den Körper bewegen | ggf. hochwerfen bzw. auf den Boden pressen*

## 5 - Balancierpad - Sprünge auf das Pad, einbeinig



10 wdh x 1 Sek  
10 wdh x 1 Sek

*Sprung nach vorne mit Landung auf einem Bein | in Endposition warten, bis man Gleichgewicht gefunden | dann wieder in Ausgangsposition und Beinwechsel | Pro Bein 5 Landungen | 2 Durchgänge*

**6 - Balancierpad - Aus der einbeinigen Kniebeuge in die Streckung, gleichzeitiges Anheben des gegenüberliegenden Oberschenkels bis 90°**



10 wdh x 1 Sek  
10 wdh x 1 Sek

*In Ausfallschrittkniebeugstellung starten | vorderes Bein auf Stabi-Pad | langsam in Einbeinstand (gestreckte Position) | Gleichgewicht halten | dann langsam zurück*

**7 - Balancierpad - Good Mornings auf einem Bein**



10 wdh x 1 Sek  
10 wdh x 1 Sek

*Im Einbeinstand starten (Spielbein angewinkelt vorne, Hände am Hinterkopf) | langsam in eine Standwaage und zurück*

**8 - Balancierpad - Beckenheben**



10 wdh x 1 Sek  
10 wdh x 1 Sek

*Rückenlage | Fersen aufgesetzt (evtl auf Schaumstoffmatte oder Kissen) | 10 x Becken auf und nieder | zum Schluss ca. 10s Fersen maximal nach unten drücken und gefühlt zum Gesäß ziehen*

**9 - Balancierpad - Beckenheben, auf einem Fuß**



10 wdh x 1 Sek  
10 wdh x 1 Sek

*Wie in voriger Übung, nur einbeinig*