

ARBEITSBLATT EINTEILUNG ÜBUNGEN

Level	Übung	Flexion	Extension	Rotation	laterale Flexion	Rollbewegung	Stützübung	Mobilisation	Hüftflexorenbelastung
Einsteiger	half roll down	X				x (eingeschränkt)		BWS, LWS	X
	roll up	X				X		WS	X
	spine extension		X (nur HWS, BWS)					HWS, BWS	
	back leg lift							Hüftgelenk	
	frog							Hüftgelenk	
	side kick							Hüftgelenk	x (begrenzt)
	side leg lift both					X (nur Variante)		WS (lat Flex)	
	side leg lift inside							Hüftgelenk	
	the hundred	X (nur HWS, BWS)						HWS, BWS	X
	single leg stretch	X (nur HWS, BWS)						HWS, BWS	x (begrenzt)
	criss cross	X (nur HWS, BWS)			x (eingeschränkt)			HWS, BWS	x (begrenzt)
	scissors	X (nur HWS, BWS)						HWS, BWS, Hüftgelenk	x (begrenzt)
	spine twist				X			WS	X (Langsitz)
	spine stretch	X					X	WS	X (Langsitz)
	saw	X			X		X	WS	X (Langsitz)
single leg circle							Hüftgelenk	X	
rolling like a ball	X						WS	x (begrenzt)	
single leg kick			x (eingeschränkt)				Hüftgelenk		
Mittelstufe	spine rotation			X				BWS, LWS	X
	double leg stretch	X (nur HWS, BWS)						HWS, BWS	X
	roll over	X				X		WS	X
	shoulder bridge							Hüftgelenk	x (begrenzt)
	open leg rocker	X						WS	x (begrenzt)
	side leg circle							Hüftgelenk	
	side leg scissors							Hüftgelenk	
	double leg kick			X (nur HWS, BWS)				HWS, BWS	
	swimming			X (nur HWS, BWS)				HWS, BWS	
	side bend					X	X	WS	
	seal	X						WS	x (begrenzt)
	corkscrew								X

Level	Übung	Flexion	Extension	Rotation	laterale Flexion	Rollbewegung	Stützübung	Mobilisation	Hüftflexorenbelastung
Fortgeschritten	teaser	X				X		WS	X
	swan dive		X					WS	
	side twist			X	X		X	WS	
	leg pull front						X	Fußgelenk	
	leg pull up						X	Hüft-, Schultergelenk	x (begrenzt)
	kneeling side kick						x (begrenzt)	Hüftgelenk	x (begrenzt)
	push up	x (nur beim Auf-Abrollen)					x (nur beim Auf-Abrollen)	X	WS (nur beim Auf-Abrollen)
Einsteiger Geräte	spine twist (FB)			X				WS	
	obliques roll back (FB)	X		X		x (eingeschränkt)		WS	X
	single leg circle (FB)							Hüftgelenk	x (begrenzt)
	shoulder bridge (FB)							Hüftgelenk	x (begrenzt)
	spine extension (FB)		X					WS	
Mittelstufe Geräte	roll up (FB)	X				X		WS	X
	reverse flat back (FB)						X	Schultergelenk	
	side bend (FB)					X	X	WS	
	double leg pull front (FB)						X	Hüftgelenk	X (v.a. Pike)
	push up (FB)						X		
	swan dive (FB)		X				X	WS	