
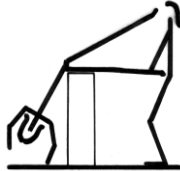

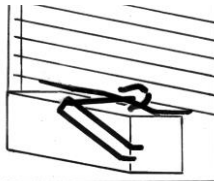
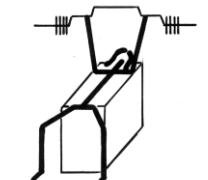
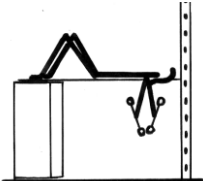
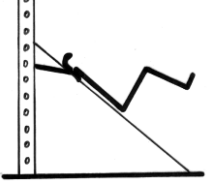


Kraftgymnastik-Übungen

1. Bei angespannter Wadenmuskulatur, durch den Druck der Arme gegen die Wand, die Ferse abwärts drücken; Kein Fersenkontakt mit dem Boden	
2. Bei angespannter Schienbeinmuskulatur, durch das Gewicht des Partners die Füße abwärts drücken; Durch Gewichtsverlagerung des Partners auf die Knie kann der Abwärtsdruck vermindert werden.	
3. Im Kniestand bei gespannter vorderer Oberschenkel- und Hüftmuskulatur den Oberkörper rückwärts lehnen; Der Partner kann mit Hilfe eines Gymnastikschlauchs um den Nacken bei der Bremsbewegung mithelfen.	
4. Mit Griff an der Sprossenwand und bei gespannter hinterer Oberschenkelmuskulatur durch eine Beugung im Kniegelenk den Körper hochziehen; Die Übung kann auch einbeinig durchgeführt werden.	
5. Bei kleinem Ausfallschritt mit gestrecktem vorderem Bein und gespannter hinterer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur den Oberkörper gestreckt vorwärts neigen; Erschweren der Übung durch eine Hantel auf den Schultern	
6. Im Hang an der Sprossenwand und hoch positioniertem vorderem Bein bei gespannter Gesäßmuskulatur das vordere Bein beugen; Das hintere Bein bleibt locker hängen.	
7. Im Ausfallschritt auf 2 Schwedenkasten bei gespannter Oberschenkel und Hüftmuskulatur möglichst tief hinuntergehen; Durch eine Hantel kann die Belastung erhöht werden.	
8. Mit eingehängten Füßen an der Sprossenwand und Gesäßlage auf einem Schwedenkasten bei gespannter Oberschenkel- und Hüftmuskulatur den Oberkörper rückwärts neigen; Die Übung kann auch einbeinig ausgeführt werden.	

9. Stand in den Ringen mit Griff an den Seilen; Bei gespannter Adduktorenmuskulatur Beine abspreizen in Richtung Seitwärtsspagat. Die Übung könnte auch vorwärts-rückwärts ausgeführt werden.	
10. In Seitwärtslage auf dem Schwedenkasten den Oberkörper bei gespannter Adduktorenmuskulatur seitwärts neigen; Der Partner fixiert den Unterschenkel des unteren Beines. Eine am Körper anliegende Armhaltung reduziert die Belastung	
11. In Seitwärtslage mit angezogenem Bein auf dem Schwedenkasten den Oberkörper bei gespannter Abduktoren-Muskulatur seitwärts neigen; Der Partner fixiert den Unterschenkel des oberen Beines.	
12. In Rückenlage auf 2 Schwedenkasten und Griff an den Sprossen die Beine bei gespannter Rumpfmuskulatur seitwärts-abwärts führen. Durch Medizinbälle und Gewichtsschuhe kann die Belastung erhöht werden.	
13. In Rückenlage auf einer schmalen Bank bei gespannter Brust- und Trizepsmuskulatur die spezielle Hantel bis zum Bewegungsanschlag hinunterführen;	
14. In Rückenlage auf einem vom Kasten zur Sprossenwand gelegten Brett die Kugelhanteln bei gespannter Brustmuskulatur hinunterführen;	
15. In Rückenlage auf einem dem Niveau des Sportlers angepasst steilen Brett und Griff an einer tiefen Sprosse den Rumpf bei gespannter Brustmuskulatur in Richtung Brett hinunterführen; Die Körperhaltung steuert die Belastung.	
16. Im Kniestand neben einem Schwedenkasten die Kugelhantel bei gespannter Rotatorenmuskulatur rückwärts-abwärts führen;	