

Seminar Zweckgymnastik

Zweckgymnastik

Michler Seite/Übg	Hottenrott Seite/Übg	Kräftigende Übungen
	130/1	Einbeinstand
294	137/15	Sit ups, Knie und Hüfte 90° gebeugt (gerade und gedreht)
		Alternative „Krabbelkäfer“
201		Schulter-Stütz Rückenlage, gebeugte Knie, evtl. einbeinig im Wechsel re + li
235	139/19	UA-Stütz Rückenlage, gestreckte Beine, evtl. einbeinig im Wechsel re + li
248	138/17 b	UA-Stütz Seitlage, evtl. mit Heben und Senken des oberen Beins
237	139/18 b	Überstreckte Bauchlage, evtl. mit diagonaler Arm-Bein Streckung,
235	139/20	UA-Stütz Bauchlage, evtl. einbeinig im Wechsel re + li
236	142/25	Vierfüßlerstand, evtl. mit diagonaler Arm-Bein Streckung,
213	142/26	Liegestütz auf Knien, Katzenbuckel, Nase über Boden schieben

Marathonteam-online.de 2010	Geprüft	Revision Nr.7	
Erstellt von: Dr. M. Fritz	Von: Doc	Freigegeben von: Doc	Gültig ab : 11/05
Erstellt am : 22.10. 2005	Am : 22.10.05	Freigegeben am : 19.11.11	Gültig bis : 12/15

Seminar Zweckgymnastik

Michler Seite/Übg	Hottenrott Seite/Übg	Dehnende Übung
130		Hocke, Fersen beide am Boden
	117/3	Fersensitz (Knie am Boden)
	117/3	Fersensitz (auf Fäusten gestützt, Zehen nach hinten gestreckt)
	117/3	Fersensitz (auf Fäusten gestützt, Zehen nach vorne gebeugt)
154	121/8 b	innere Oberschenkelmuskulatur (Schneidersitz) postisometrische Übung
161,167	119/5 b	hintere Oberschenkelmuskulatur (Rückenlage, gestrecktes Bein zur Decke) intermittierendes Dehnen
144,146	124/11 b	Drehdehnlage (sitzend oder Rückenlage)
157	118/4 b	Vordere Oberschenkelmuskulatur
149	120/7	Leiste (kniend gedreht)
172	117/2	Waden (im Liegestütz) „dreibeiniger Hund“
169	117/1	Achillessehnen (einbeinig an Wand oder in Hocke)
152	121/8 a	Drehdehnstellung (Oberkörper zum gestrecktes Bein gedreht, auf Ferse gestützt)

Quellen:

Peter Michler & Monika Michler, Gymnastik – aber richtig; Eigenverlag; Bezug: www.gymnastik.at
Kuno Hottenrott , Ausdauertrainer Laufen; Verlag rororo, ISBN 3-499-19454-6

Marathonteam-online.de 2010	Geprüft	Revision Nr.7	
Erstellt von: Dr. M. Fritz	Von: Doc	Freigegeben von: Doc	Gültig ab : 11/05
Erstellt am : 22.10. 2005	Am : 22.10.05	Freigegeben am : 19.11.11	Gültig bis : 12/15