

Thema: Stabi-Flex BBG 2016.12.1

Übungsleiter: Harald Freitag

Sportart: Athletik

Teilnehmer: 6

Zielgruppe: Fortgeschrittene

Datum: 02.12.2016

Zeit: 12:30h



Zeit	Übung	Ziel	Organisation	Geräte
Einleitung				
05:00	BoxerShuffle, Overhead Reach&Stretch, High Knee March, Torso Twist, Toe Touch Kicks, Full Torso Circle, LatStep Toe Touch, Kniebeuge, Hampelmann, Kniehebelauf	Aufwärmen	Auf der Stelle	
Hauptteil				
15:00	DynamicStabilities: Umfallende Kerze, Paddler, Ausfallschritt Flamingo			
15:00	Übungen mit Seilen 1. Seitlich ziehen 2. Kniebeuge 3. Rücken vorgebeugt, Seil über Schulter 4. Seitlich drehen	Koordination, Kraft	3x4x30sec Ü/30sec P	Seile
Schluss				
25:00	Yoga	Entspannung, Dehnung		