

Liste der Grundlagenübungen entsprechend der Internetseite

Stand 09. Dezember 2011

1	Rückenlage	Laufsimulation beide Beine	im Wechsel
2		Laufsimulation mit einem Bein, das andere Bein anstellen	links rechts
3	Bauchlage	Pobacken anspannen	gleichzeitig
4		Pobacken anspannen	im Wechsel
5	Sitzen *)	Pobacken außen seitlich leicht spannen und lockern	gleichzeitig
6		Pobacken außen seitlich leicht spannen und lockern	im Wechsel
7		Zehen einkrallen	gleichzeitig
8		Zehen einkrallen	im Wechsel
9		Zehen auf die Unterlage drücken	gleichzeitig
10		Zehen auf die Unterlage drücken	im Wechsel
11		Fußspitzen hochziehen	gleichzeitig
12		Fußspitzen hochziehen	im Wechsel
13		Becken zur Seite drücken	verharren
14	Stehen	Becken zur Seite drücken	verharren
15		Großen Gesäßmuskel Richtung Beckenkamm spannen und dabei die rückwärtigen Beinmuskeln mitspannen	gleichzeitig
16		Großen Gesäßmuskel Richtung Beckenkamm spannen und dabei die rückwärtigen Beinmuskeln mitspannen	im Wechsel
17	Sitzen *)	Vorderseite Oberschenkel anspannen und lockern und dabei die Kniescheibe Richtung Rumpf ziehen	einzelne im Wechsel

*) Hierbei ist das Sitzen auf einem Stuhl gemeint