

Powerübung Bodenrudern



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

–



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung

- Rückenlage, Beine anwinkeln und Fersen aufsetzen.
- Becken kippen, „Brust-raus“-Haltung einnehmen.
- Arme beugen, Unterarme stehen senkrecht.
- Oberkörper durch Druck der Oberarme gegen den Boden anheben.



© Alexander Weiler

- Ferse und Gesäß bleiben auf dem Boden.
- Oberkörper senkrecht nach oben drücken, nicht nach vorne schieben.
- Becken gekippt lassen.

Powerübung Squats/Kniebeugen



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

–



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung

- Füße hüft- bis schulterbreit aufsetzen.
- Rücken gerade halten, „Brust-raus“-Haltung
- Nach hinten absetzen, dabei Knie maximal 90° beugen.
- Beine langsam und kontrolliert wieder strecken.



© Alexander Weiler

- Rücken bleibt gerade.
- Knie nicht ganz durchstrecken.