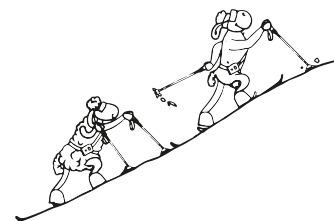


ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

TRAININGSEINHEIT 6



SPÜRE DIE KRAFT

NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	BUNNY HOPS Hüfte unterhalb der Knie absenken, breiter Stand und Hände in den Nacken legen; kleine Sprünge nach vorne, aber immer in tiefer Position landen und sauber über die Ferse abrollen.	10-15	3	60 sec.			
2	AUFSETZER Aus einer gestreckten Position in Rückenlage mit den Armen hinterm Kopf aufsitzen; langsam zurück in Ausgangsstellung und darauf achten, dass sich die Lendenwirbelsäule nicht vom Boden löst.	10-15	3	60 sec.			
3	EXTENSION STEHEND Aus Vorbeuge wird die Wirbelsäule aufgerichtet; der Oberkörper bleibt 45° nach vorne geneigt und erst bei stabilem Rücken die Arme nach oben heben.	10-15	3	60 sec.			
4	PISTOLE Einbeinige Kniebeuge so tief wie möglich, Achtung Beinachse; vorderes Bein immer perfekt gestreckt halten.	6-8 pro Bein	3	60 sec.			
5	STANDWAAGE Aufrechter Stand und Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein nach hinten strecken; idealerweise befindet es sich auf Hüfthöhe; Oberkörper gleichzeitig nach vorne neigen, so dass der Rücken mit dem Bein eine Linie bildet.	6-8 pro Bein	3	60 sec.			
6	NIEDERSPRÜNGE Springe von einer 20-40cm hohen Box beidbeinig auf den Boden und lande in einer stabilen Kniebeugeposition.	6-8	3	60 sec.			