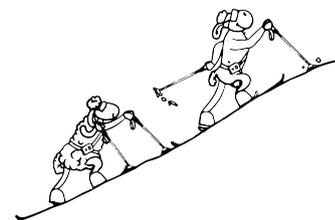


# ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

## TRAININGSEINHEIT 1

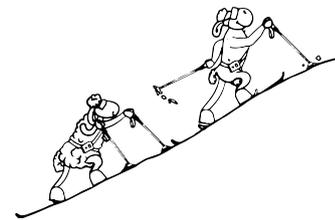


### ÖFFNE TÜREN

NR.	ÜBUNG	BESCHREIBUNG	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>COUCH STRETCH</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Knie soweit wie möglich an Wand annähern und Oberkörper nach hinten aufrichten; zur Kontrolle muss es möglich sein, beim gebeugten Bein die Gesäßmuskulatur zu aktivieren.			
2	<b>GESÄSS STRETCH</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Fuß 90° an Wand stellen; Knie überschlagen und Gesäß absenken; das Steißbein muss den Boden berühren; kein Verwinden in der Hüfte.			
3	<b>BEUGER STRETCH</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Gestrecktes Bein mit Hilfe des Handtuchs (oder Partner) soweit wie möglich in eine senkrechte (und darüber hinaus) Position ziehen.			
4	<b>90/90 TO BEAR SIT</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bein im 90° Winkel vor und neben dem Körper ablegen; mit erhöhtem Brustkorb Nabel Richtung Knie drücken; beim Wechsel auf die andere Seite, Bein vorne lange liegen lassen.			
5	<b>WADEN STRETCH</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Auf Erhöhung einbeinig stehen, Bein gestreckt halten und Ferse nach unten drücken; Variation mit aufgestelltem Fuß, Knie Richtung Wand schieben.			
6	<b>DIAGONAL STRETCH</b> Beweglichkeit Untere Extremitäten	Bei gestrecktem vorderen Bein und hoher Hüfte versuchen, durch Rotation zur Seite mit der einen Hand die diagonal gegenüberliegende Ferse berühren.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP ÜBUNGEN

## TRAININGSEINHEIT 2



### STABILISIERE DIE BEINACHSE

NR.	ÜBUNG	WH	SERIEN	PAUSE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>TIEFE KNIEBEUGEN</b> schulterbreiter Stand und Zehenspitzen natürlich, leicht nach Ausßen gedreht; so tief runter als möglich; das Becken sollte unter die Höhe von den Knien kommen und der Rücken muss gerade gehalten werden.	15	3	30 – max. 45 sec.			
2	<b>ENTENGANG</b> Gehe so tief runter wie möglich, Strecke deine Arme nach vorne und wandere dann Schritt für Schritt vorwärts; variiere auch mit Rückwärtsbewegungen.	20-30 Steps	3	30 – max. 45 sec.			
3	<b>ZEHENSPIITZEN- UND FERSENLAUF</b> Auf einer Distanz von 10 m versuche einmal auf Zehenspitzen und einmal auf deinen Fersen die Strecke vorwärts und rückwärts zu legen.	Je 2x 10 Meter	4	30 – max. 45 sec.			
4	<b>AUSFALLSCHRITT „VARIATION SKITOUR“</b> Ausfallschritt nach vorne, dann mit Schwung Knie nach oben heben und kurz im Zehenstand stabilisieren - wieder zurück.	15 pro Bein	4	30 – max. 45 sec.			
5	<b>TEILKNIEBEUGEN</b> Oberkörper aufrichten, langsam runter und hoch, Beinachse kontrollieren, Knie darf nicht nach Innen kippen.	15 pro Bein	3	30 – max. 45 sec.			
6	<b>SCHULTERBRÜCKE EINBEINIG</b> Gestrecktes Bein und Becken heben und senken, Spannung in Gesäß und Beinbeuger.	15 pro Bein	3	30 – max. 45 sec.			