

Rückenübungen

In den Vierfüßerstand gehen: Beine 90 Grad anwinkeln, auf Knien und Händen abstützen, Ellbogen leicht gebeugt, Nacken gestreckt. Dann linkes Bein und rechten Arm anheben und in Längsrichtung möglichst gerade ausstrecken. Dabei Hand senkrecht halten, Daumen nach oben. Anschließend wechseln.



In Rückenlage, Beine in Hüfte und Knie 90 Grad gebeugt in die Luft halten; Kopf angehoben, Nacken lang, Arme angehoben, Handrücken hochgezogen. Nun in der Vorwärtsbewegung bei gestreckten Armen mit den Händen an den Beinen vorbeiziehen.



In Rückenlage Hände in den Nacken legen, Beine bei gestrecktem Rücken beugen und zur Unterlage drehen, in die entgegengesetzte Richtung atmen. Position 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



In Rückenlage ein Bein in Hüfte und Knie um 90 Grad anwinkeln. Arm neben dem angewinkelten Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Dann Kopf anheben und mit der diagonalen Hand flach gegen das Knie drücken, anbei Ellbogen leicht gebeugt halten. Anschließend (wie bei allen Diagonalübungen) die Seiten wechseln.



In Bauchlage, Knie leicht gebeugt, Zehen aufstellen, Po und Bauch spannen, Stirn auf dem Boden, ebenso die gebeugten Arme. Nun die Schulterblätter in Richtung Po schieben. Dann Kopf (Nacken bleibt gestreckt), Schulter und Arme anheben, dabei mit der Hand nach oben drücken.
Variante: Nur einen Arm nach vorne strecken, dazu das diagonale Bein heben.



In Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Arme ausgestreckt neben dem Körper; Handrücken zeigen nach unten, Daum nach außen. Nacken gestreckt, Hinterkopf liegt auf dem Boden. Nun den Po spannen und ohne Hohlkreuz anheben, bis der Körper eine nicht durchhängende Brücke bildet.


Bemerkung

- Übungen bei Rückenschmerzen, wenn
- diese von fehlender Muskulatur kommen.

Wann?

- Vorbeugend, nicht erst, wenn die Beschwerden da sind.
- Zu Hause ergänzend
- Nach dem Aufwärmen beim Training

Durchführung in Trainingsphase:
Enthält folgende Elemente:

Warm up	Warm up2 (2. Übung)	Mitte	Ende	Cooldown	Dribbling/ Ballhandling	Passen/ Fangen	Lay up	Wurf	Kond.	Koord.	Defense	Spiel
	X									X		