

Entwicklung der
funktionellen Kraft
und Beweglichkeit

*Übungen ohne
Geräte*

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband



Björn Bierwirth

Nordrhein-Westfälischer Ruderverband

Björn Bierwirth

Trainer C

Bessel-Ruder-Club Minden e.V.

Köhlte 24

32479 Hille

+49 160 2985169

1^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Up Dog

- Beine lang und locker
- Füße ausgestreckt
- Hüfte bleibt am Boden
- Kopf mit in den Nacken



Down Dog mit erhobenem Bein

- Beine bleiben gestreckt
- Rücken bleibt gestreckt
- nicht den Po verdrehen

2^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Rumpfbeuge mit erhobenem Bein

- Bein oben und gestreckt lassen
- unteres Bein bleibt gestreckt
- nicht den Po verdrehen
- Oberkörper unten lassen



Standwaage

- Oberkörper anheben in die Waagerechte
- Arme zur Seite oder nach vorne anheben
- unteres Bein bleibt gestreckt
- nicht den Po verdrehen

3^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Frauenspagat

- vorderes Bein gestreckt lassen
- hinteres Knie zurück oder vorderen Fuß verschieben
- nicht den Po verdrehen
- Oberkörper bleibt aufrecht



Frauenspagat vorgebeugt

- Haltung bis zur Hüfte wie beim Frauenspagat
- Oberkörper vorbeugen
- mit den Händen zum Fuß wandern

4^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung

**Betender**

- Po über den Knien
- Schultern zum Boden ziehen
- bei Bedarf Hände erhöhen

Schwierigere Variante

- die gestreckten Arme mit den Fingern hochdrücken

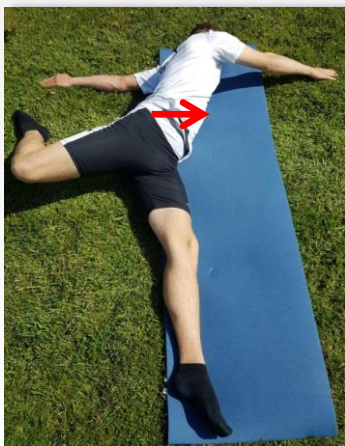
**Krähe**

- in der Hocke Ellbogen von innen an die Oberschenkel drücken
- Schwerpunkt nach vorne verlagern
- Füße vom Boden abheben

5^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Skorpion I

- den Fuß Richtung nah zur gegenüberliegenden Hand bringen
- anderes Bein bleibt lang
- Fußposition halten, dabei rechtes Becken nach vorne schieben (Pfeil)



6^y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung

Skorpion II

- Position wie Skorpion I
- Arm zurückführen bis sich die Hände beinahe berühren
- obere Hüfte weiterhin nach vorne drücken

**Liegestütz abgesenkt**

- gerade Linie vom Kopf bis zu den Hacken
- Körperspannung halten
- nur aus den Armen absenken
- kurz über dem Boden halten

7^Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Liegestütz

- gerade Linie vom Kopf bis zu den Hacken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule



Rumpfbeuge

- Beine gestreckt lassen
- Kopf hängen lassen
- versuchen den Bauchnabel nach unten zu bringen (aus der Hüfte arbeiten)



8^y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Mānnerspāgatā

- Beine gestreckt lassen
- Oberkörper aufrecht lassen
- mit den Füßen nach außen rutschen



9Y

Yoga 3

Dehnung und Kräftigung



Männerspagat abgekippt

- wie Männerspagat
- Oberkörper abkippen und Hände aufsetzen
- Oberkörper gestreckt lassen





Yoga 3

10^Y

Dehnung und Kräftigung



Kopfstand

- In die Hocke gehen
- Kopf und Hände im Dreieck aufsetzen
- Gewicht nach vorne verlagern
- Füße anheben
- Beine durchstrecken