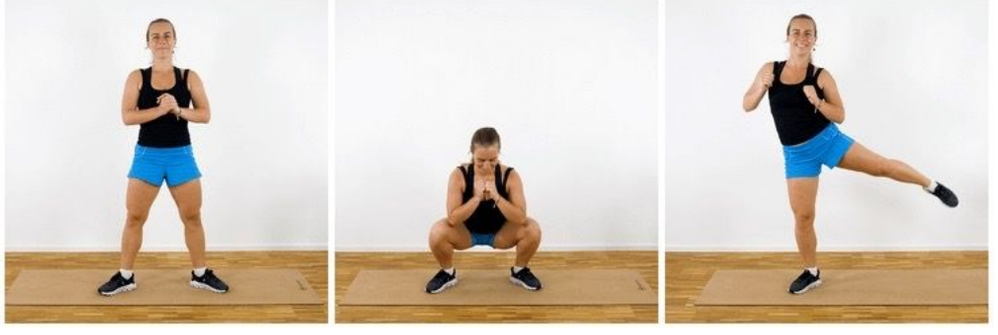
Gesäßmuskulatur - Station 1

① Sumo Squat Abduktion

• für Fortgeschrittene mit Gewicht (Hantel oder Medizinball)

• 15 Wiederholungen



Bewegungsablauf

1) Kniebeuge

2) Oberkörper aufrichten

3) Bein seitlich anheben

4) absetzen

5) Wiederholung zur anderen Seite

Tipps

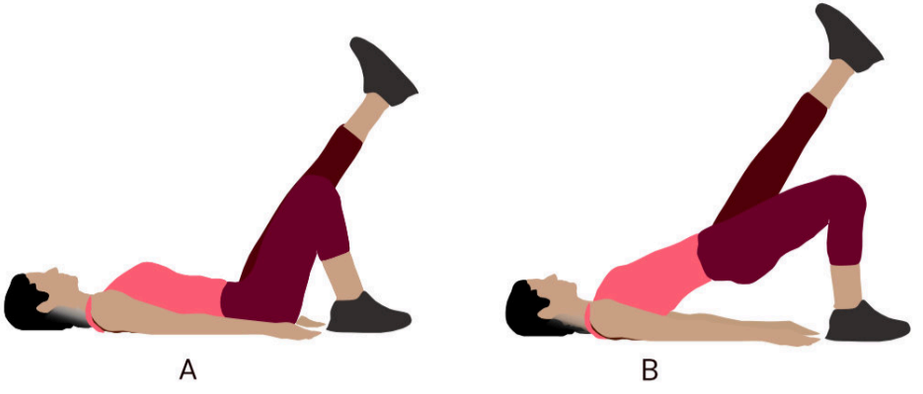
- **langsame & kraftvolle Bewegungen**
- **Bein gestreckt lassen**
- **Rücken gerade**

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/gruppe-5-stationskarten

Gesäßmuskulatur - Station 2

② Single Leg Glute Bridges

- 10 Wiederholungen pro Seite



Bewegungsablauf

1) mit den Rücken auf den Boden legen

2) Bein anwinkeln

3) anderes Bein nach oben strecken

4) Bewegung der Hüfte von oben nach unten (dabei Hüfte nicht ganz absetzen)

Tipps

- **Körperspannung**

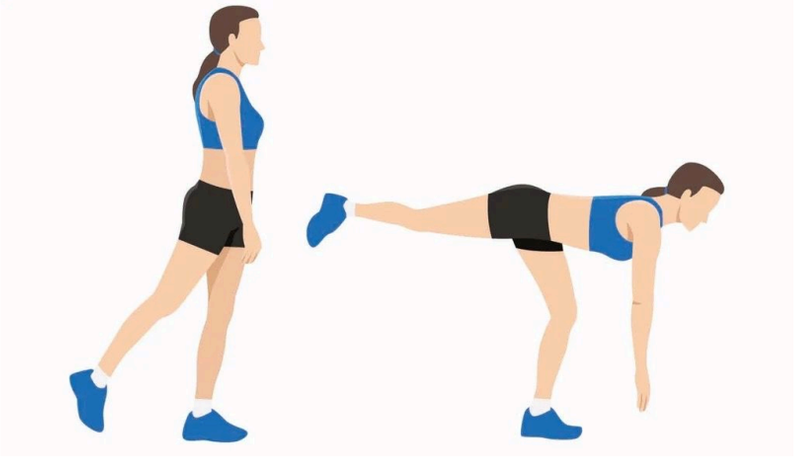
Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/gruppe-5-stationskarten

Gesäßmuskulatur - Station 3

③ Kreuzheben

• für Fortgeschrittene mit Gewicht (Hantel oder Medizinball)

• 10 - 15 Wiederholungen pro Seite



Bewegungsablauf

1) Standbein gerade anderes Bein nach hinten strecken

2) Körper parallel zum Boden richten

3) Oberkörper aufrichten

Tipps

- **Rücken gerade & stabil**
- **langsame & kontrollierte Bewegungen**

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/gruppe-5-stationskarten