Regulatives Krafttraining Kniebeuge

Grundübungen:

1 Hände über den Kopf
2 Auf Bank setzen/mit zwei Gymnastikstangen
3 Überkopfkniebeuge (Plastikstange)
4 Kb vor der Wand/Sprossenwand
5 Partnerübungen:
- a) Stand Blick zueinand; Fassen an den Händen; gemeinsame Kb
- b) Stand Rücken an Rücken; gemeinsame Kb
- c) fixieren der Füße; Situp + Kb

wie oben labiler/schräger Untergrund

1 Therakissen
2 Weichmatte
3 Langbank schräg Sprossenwand (frontal, seitl. Kögew. verlagern, Rücken zur Sprossenwand)
4 Langbank umgedreht, Ferse-Mittelfuß-Vorfuß

Kniebeuge labil (Front, ÜK, Freihantel)

1 Medball
2 Peziball
3 MFT Platte (Variationen)

Einbeinige Kb (Front, Freihantel)

1 Auf Kasten Hände in Hochhalte
2 Hinteres Bein auf Bank
3 Ausfallschritt seitlich
4 Therakissen (+Theraband)
5 a) feste Unterlage;b) mehrdimensional beweglich (Sling)
6 a) eindimensional beweglich (Skateboard);b) mehrdimensional labil (Airexkissen)
7 a) mehrdimensional beweglich (Medball); b) mehrdimensional labil (Airex Kissen)
8 a) + b) eindimensional beweglich u. mehrdimensional labil (Airexkissen auf Skateboard)

Einbeinige Kb labil (Front, Freihantel)

1 Hinteres Bein auf Bank - Vorderes Bein auf Therakissen/Medball
2 Ausfallschritt frontal auf Medbällen