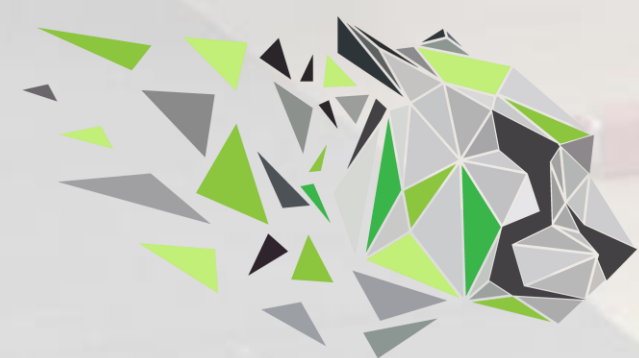


CORE TRAINING



ESP-ATHLETES

Einfache Testbatterie zur Erfassung des Leistungsstands

Dead Bug

Anti Extension

Coachingpoints

- Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hand befindet sich oberhalb des Schultergelenks
- Körper ist gerade
- Unterer Rücken behält Kontakt zum Boden bei
- Es bewegen sich immer die entgegengesetzten Extremitäten

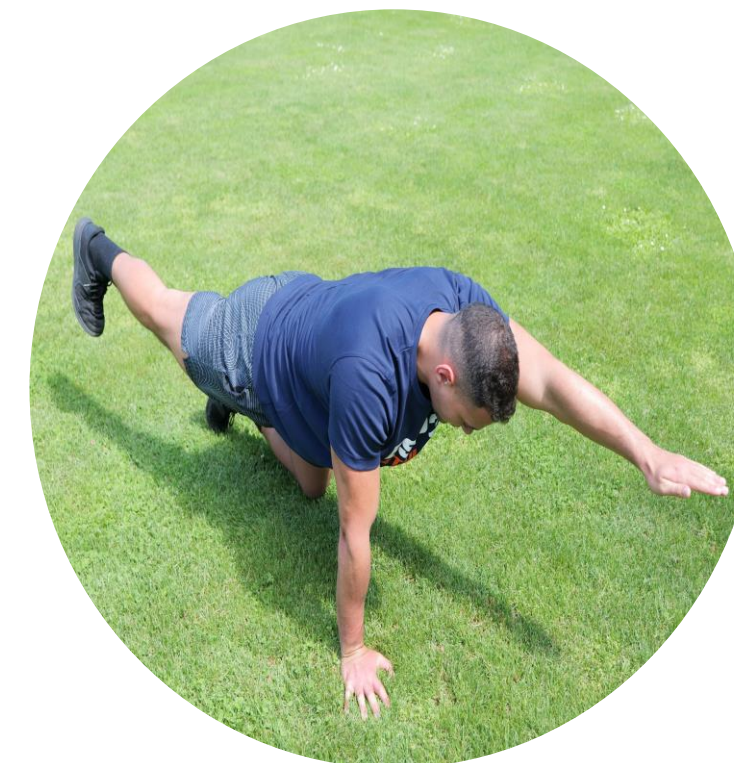


Superman

Anti Rotation

Coachingpoints

- Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Hand befinden sich unterhalb des Schultergelenks
- Becken bleibt stabil und weicht nicht aus



Einfache Testbatterie zur Erfassung des Leistungsstands

Side Plank

Anti Lateralflexion

Coachingspoints

- Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Ellenbogen befindet sich unterhalb des Schultergelenks
- Körper ist gerade
- Becken bleibt oben und stabil



Bridge

Anti Flexion

Coachingspoints

- Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule
- Dreipunktbelastung
- Circa schulterbreiter Stand
- Fuß- befinden sich über Kniegelenken

