



Datum 13.10.2011

## Das "L"

Übung für:

**Ziel:** Koordinative, asymmetrische Rumpf- und Schultergürtelstabilisation.

### Ausgangsstellung



- Mischung aus dem "I" und dem "T" der VITALO-Übungsreihe.
- Ein Arm am Ohr, nach oben gestreckt, der andere Arm waagrecht im Raum mit Handfläche nach oben gerichtet.

### Endstellung

Ausgangsstellung  
entspricht Endstellung

### Erwartungshaltung:

Koordinativ anspruchsvolle Übung.

Oberkörperstabilisation + Rumpfstabilisation ist anstrengender als bei den anderen Übung aus der Übungsreihe.

### Übungsausführung:

Oberkörper wird ganz lang gemacht, während des flüssigen Auf- und Abwippens durch die Beinstreckung und -beugung.  
Oberkörper sollte keine Seitenneigung zulassen.

<b>Wiederholungen</b>	10x re. Arm waagrecht, 10x li. Arm waagrecht / im Wechsel		<b>Pausenlänge</b>	30 Sekunden
<b>Serie/Übungen</b>	1x / Bein		<b>Intensität</b>	60-75%