



## Mobilisation & Stabilisation

Übungsgruppe Schulter

leichte Übungen

### leichte Übungen

Übungsgruppe

*Thema: Einfache zweidimensionale Übungen*

VIDEO [Rückenlage: Ellbogendruck](#)

VIDEO [Wandsitz: Armstrecken](#)

VIDEO [Armheben/-senken](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

Übungsgruppe "Schulter"

*Thema: Einfache dreidimensionale Übungen*

VIDEO [Diagonale Therabandübungen](#)

VIDEO [Ballkreisen](#)

VIDEO [Ballschwingen](#)

Übungsgruppe Rumpf

leichte Übungen

## leichte Übungen

Copyright 2026

*Thema: Einzelmuskeln aktivieren*

## **Bauch**

VIDEO [Rückenlage: Becken kippen/aufrichten](#)

VIDEO [Crunch und Varianten](#)

## **Rücken**

VIDEO [Bauchlage "Schwimmen"](#)

VIDEO [Bauchlage "Paddeln"](#)

## **Rotation/Schräge**

VIDEO [Rückenlage "Scheibenwischer"](#)

VIDEO [Bauchlage "Scheibenwischer"](#)

VIDEO [Diagonalcrunch](#)

mittlere Übungen

## **mittlere Übungen**

### **Übungsgruppe "Rumpf"**

*Thema: Einfache Ganzkörper-Stabis*

### **Liegestütz-Stabis (LSS)**

VIDEO [Liegestütz Stabis statisch](#)

**VIDEO** [Verkürzte Liegestützstabis](#)

**VIDEO** [Liegestütz Stabis diagonal](#)

anspruchsvolle Übungen

## **anspruchsvolle Übungen**

**Übungsgruppe "Rumpf"**

*Thema: Anspruchsvolle Ganzkörper-Stabis*

**Zusatzaufgaben**

**VIDEO** [durch Arm und Beine](#)

**VIDEO** [Bälle/Stäbe balancieren](#)

**sensomotorisch**

**VIDEO** [mit Stütz auf Physiobällen mit Partnerauslenkung](#)

**Übungsgruppe Hüfte**

leichte Übungen

## leichte Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

*Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur*

**VIDEO** [Balldrücken mit Einbeinstand](#)

**VIDEO** [Thera-Band-Züge im Einbeinstand](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

Übungsgruppe "Hüfte"

*Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur*

**VIDEO** [Miniband-Steps](#)

**VIDEO** [Seitlage: Beinheber](#)

**VIDEO** [Seitlage: Beinstrecker](#)

anspruchsvolle Übungen

# anspruchsvolle Übungen

## Übungsgruppe "Hüfte"

*Thema: Schwerpunkt laterale Muskulatur*

**VIDEO** [Diagonale Gummiband-Steps](#)

**VIDEO** [Gummibandsteps mit Rotation](#)

## Übungsgruppe Beinachse

leichte Übungen

# leichte Übungen

## Übungsgruppe "Beinachse"

*Thema: Im Gleichgewicht*

**VIDEO** [Einbeiniger Stand](#)

mittlere Übungen

## mittlere Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

*Thema: Differenziert*

mit Zeitdruck Landen

VIDEO [Frontale Landeübungen](#)

mit Präzision

VIDEO [Erschwerter Einbeinstand](#)

anspruchsvolle Übungen

## anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Beinachse"

*Thema: Differenziert*

**VIDEO** [Ausfallschritte lateral und diagonal mit Zusatz](#)

**VIDEO** [Landung nach kleinen lateralen Sprüngen](#)

**VIDEO** [Landungen auf weichem Boden](#)

**VIDEO** [Einbeinstand mit Zusatzaufgaben](#)