

# Bridge

## Bridge Pulses

- 1 Ausgangsstellung:
  - Brückenposition
  - Beine aufgestellt
  - Arme seitlich am Körper
- 2 } Becken in kleiner
- 3 } Bewegungsweite  
(wenige cm) zügig  
rauf und runter bewegen.



## Tabletop Bridge Hold

- 1 Im Sitz bei angestellten Beinen, Arme unter den Schultern aufstützen.
- 2 Hüfte nach oben drücken, bis Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden. Position halten.



## Bridge Marches

- 1 Brückenposition:
  - Beine angewinkelt
  - Fersen in den Boden gestemmt
  - Arme seitlich am Körper
  - Hüfte angehoben
- 2 In der Brückenposition das linke Knie zur Brust ziehen.
- 3 Angezogenes Bein zurücksetzen.
- 4 Rückkehr in Ausgangsposition.
- 5 Rechtes Knie zur Brust ziehen und wieder zurückführen.



## Single Leg Bridge Lift

- 1 Ausgangsstellung Rückenlage:
  - Ein Bein aufgestellt
  - Das andere Bein parallel zum Oberschenkel des ersten Beins nach oben gestreckt
  - Arme seitlich zum Körper
- 2 Becken langsam anheben und wieder absenken.



## Butterfly Bridge

- 1 Rückenlage:
  - Fußsohlen zusammenlegen
  - Knie nach außen fallen lassen
  - Arme am Körper, 90° im Ellbogen angewinkelt, ausrichten
- 2 Hüfte anheben und absenken. Die Knie dabei geöffnet halten.



# Bridge

## Feet Elevated Bridge

- 1 Rückenlage:
  - Fersen auf den Kasten gestützt (Kniewinkel 90°)
  - Arme gebeugt am Körper
- 2 Becken anheben, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Position kurz halten und wieder absenken.



## Overhead Pull Bridge

- 1 Ausgangsposition Rückenlage:
  - Beine aufgestellt
  - Arme nach hinten gestreckt
- 2 Gleichzeitig Hüfte anheben und die Arme gestreckt nach vorne neben den Körper ziehen. Zurückkehren in Position ①.



## Bridge With Reach

- 1 Startposition Rückenlage:
  - Beine aufgestellt
  - Arme gebeugt am Körper
- 2 Hüfte anheben. Dabei einen Arm seitlich gestreckt nach hinten führen und mit der Hand den Boden auf der diagonalen Körperseite berühren.
- 3 Zurück in Startposition.
- 4 Seitenwechsel.



## Bridge Quivers

- 1 Brückenposition:
  - Arme seitlich am Körper
  - Hüfte angehoben
- 2 In der Brücke mit hoher Frequenz auf der Stelle trippeln (kleine, schnelle Schritte mit ganzem Fuß).



## Bridge Harmstring Walkout

- 1 Rückenlage:
  - Beine angewinkelt
  - Arme am Körper, 90° im Ellbogen angewinkelt
  - Hüfte angehoben
- 2 } Mit kurzen Schritten auf
- 3 } den Fersen langsam nach
- 4 } zurück in die Ausgangsposition gehen.

