

NUR ZUR INFORMATION

Stützposition



- Rücken gerade, Knie unterhalb der Hüften, Ellbogen unterhalb der Schultern
- Knie leicht vom Boden abheben Position halten

Langstütz



- Rücken gerade, Ellbogen unterhalb der Schultern
- Gesäß nicht zu weit absinken lassen
- Körper bildet eine Linie Position halten

Seitstütz



- Ellbogen unterhalb der Schulter
- Becken wird angehoben, sodass der Körper eine Linie bildet
- Position halten

Bergsteiger



- Handstützposition einnehmen
- Rechtes und linkes Knie abwechselnd nach vorne anziehen und wieder in Stützposition abstellen

Beckenheben



- Beine hüftbreit, Arme locker neben dem Körper
- Becken anheben, bis Oberkörper und Beine eine Linie bilden, und wieder absenken ohne abzulegen

Kniebeugen



- Gewicht auf den Fersen
- Gesäß nach hinten schieben
- Rücken gerade, Bauchspannung halten

Käfer



- In Rückenlage rechtes und linkes Bein abwechselnd strecken und heranziehen
- Arme bewegen sich gestreckt gleichseitig mit

Rückenstreckung 4-Füßler



- Im Vierfüßlerstand rechten Arm und linkes Bein strecken
- Ellbogen und Knie nähern sich unter dem Körper und strecken sich wieder

Gegengleiches Hacken



- In Bauchlage Beine und Arme gegengleich bewegen
- Die Bewegung erfolgt aus den Hüft- und Schultergelenken