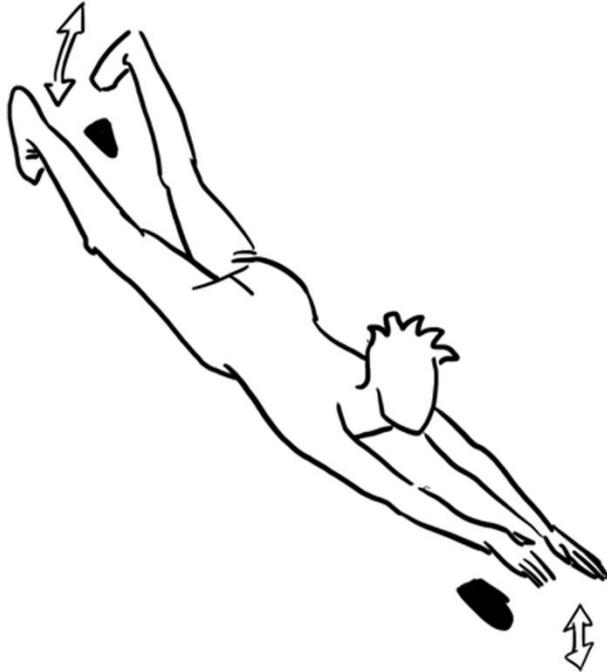




1. Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage



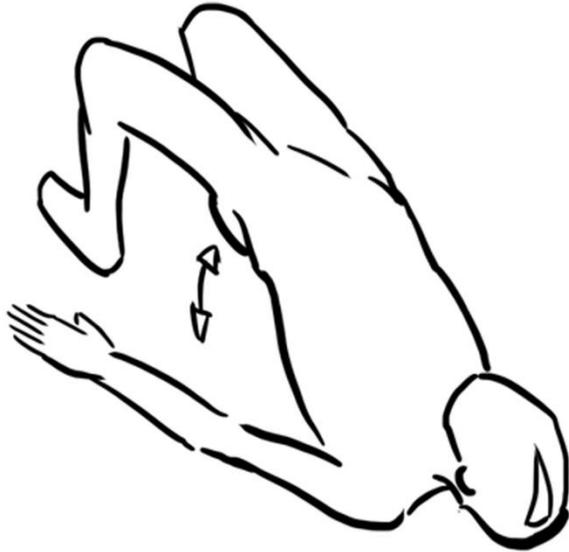
INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen, anheben eines Armes gleichzeitig mit dem gegenüberliegenden Bein, Handflächen zeigen nach unten, Knie möglichst gestreckt halten

2. Nackenbrücke



INTENSITÄT

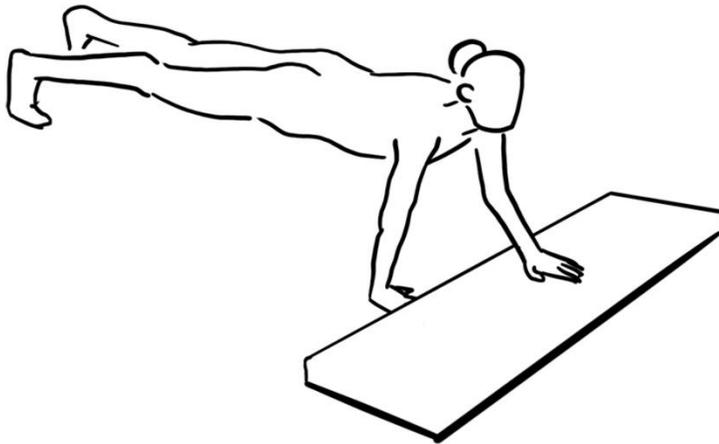
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Nacken und Füße sind am Boden, Hüfte wird nach oben gestreckt (kurz halten) und wieder bis zum Bodenkontakt gesenkt



3. Liegestützsteigen



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

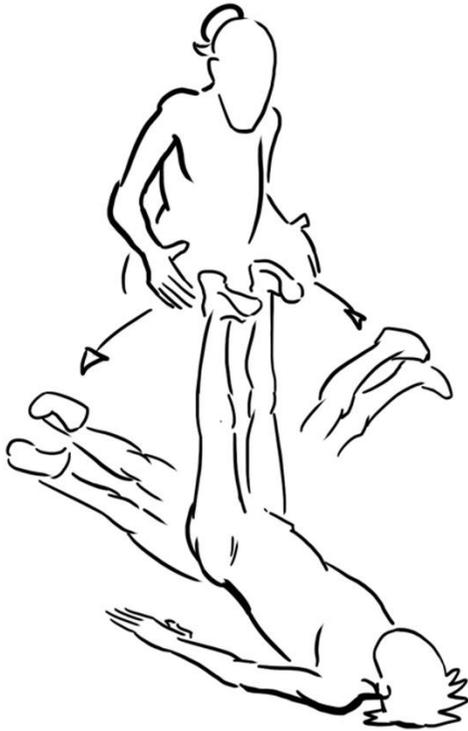
ÜBUNGSABLAUF

- Hände stützen nacheinander auf einer Stufe und wieder am Boden



4. Scheibenwischer

Einzel- oder Partnerübung



INTENSITÄT

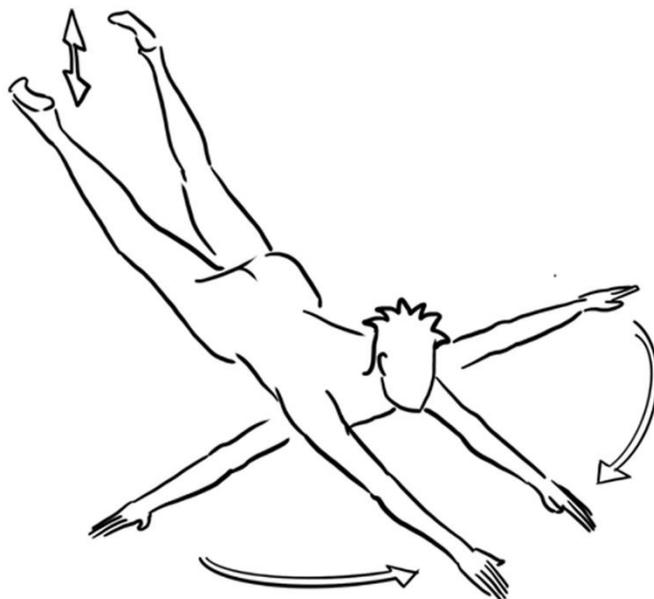
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- **Einzelübung:** in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen diese abwechselnd links und rechts ablegen
- **Partnerübung:** Übender in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen, Partner versucht durch Druck links oder rechts gegen die Beine zu destabilisieren.



5. Armwischer in Bauchlage mit Kraulbeine



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Arme parallel zum Boden mit Handflächen nach unten gestreckt halten, Scheibenwischerbewegung zur Seite und wieder nach vorne, gleichzeitig Kraulbeinbewegung



6. Spinnengang



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Bauch zeigt nach oben, die Arme sind nahezu gestreckt, Finger zeigen nach hinten, Beine sind im Knie angewinkelt, Hüfte weitgehend gestreckt, aus der Brücke wechselweise beinheben

7. Rumpfheben schräg



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

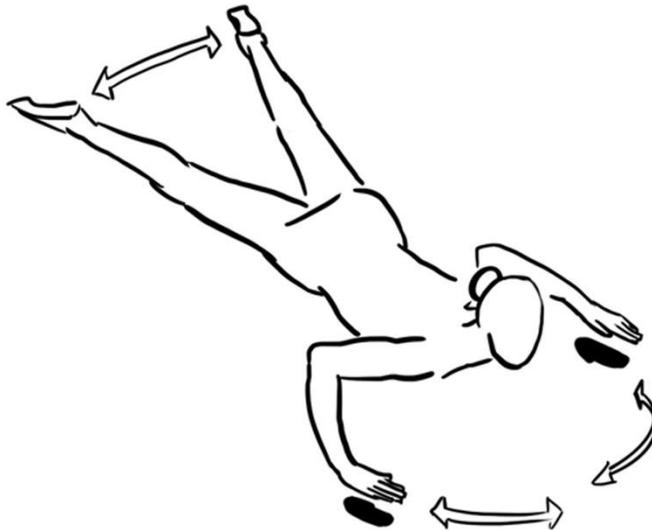
ÜBUNGSABLAUF

- In Rückenlage mit zur Decke gestreckten Armen und Beinen einen Handrücken am gegenüberliegenden Fuß vorbei Richtung Decke ziehen, im Wechsel

8. Öffnen und schließen in Bauchlage

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit



ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme in U-Haltung parallel zum Boden abheben, Arme strecken bis die Daumen sich berühren, dann wieder zurück in U-Haltung
- Variante: gleichzeitig gestreckte Beine öffnen und schließen

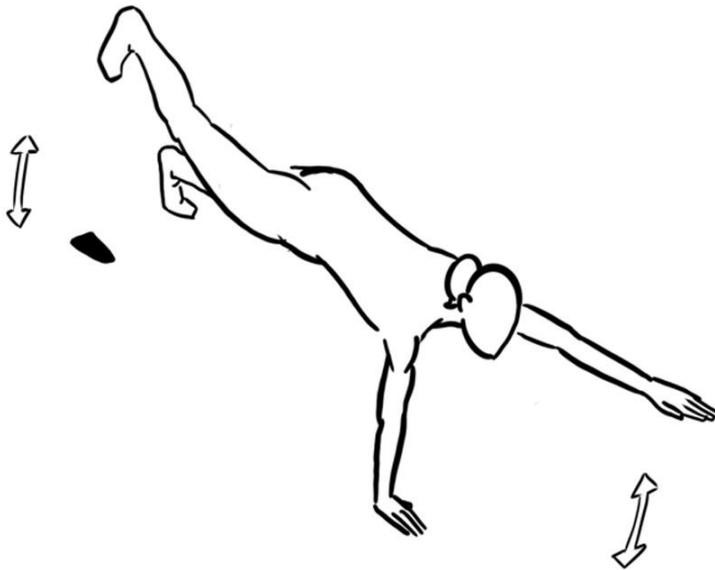
9. Diagonale Streckung

INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- Diagonales Anheben eines Armes und Beines aus dem Liegestützstellung





10. Ball um Rumpf kreisen im Einbeinstand



INTENSITÄT

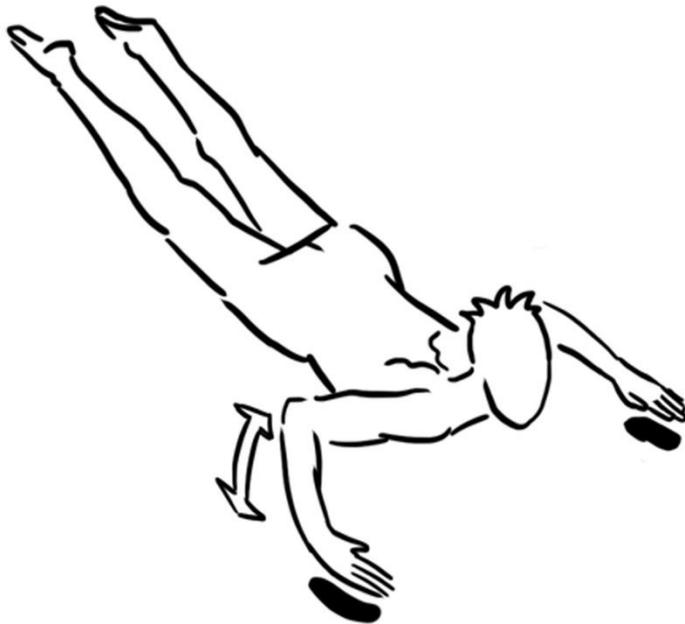
- 30 sec. Belastungszeit
- 2 Durchgänge, einen links einen rechts

ÜBUNGSABLAUF

- Ball oder anderen weichen Gegenstand um den Körper kreisen, dabei vom Sohlenstand versuchen möglichst lange in den Zehenstand zu wechseln



11. Flügelschlagen



INTENSITÄT

- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

ÜBUNGSABLAUF

- In Bauchlage Arme in U-Haltung parallel zum Boden abheben, langsames Heben und Senken der Arme bis die Schulterblätter zusammenstoßen