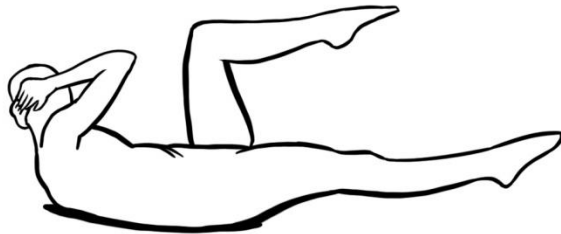
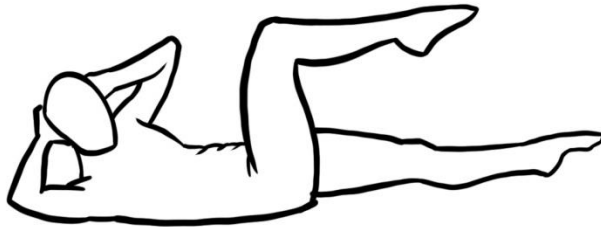


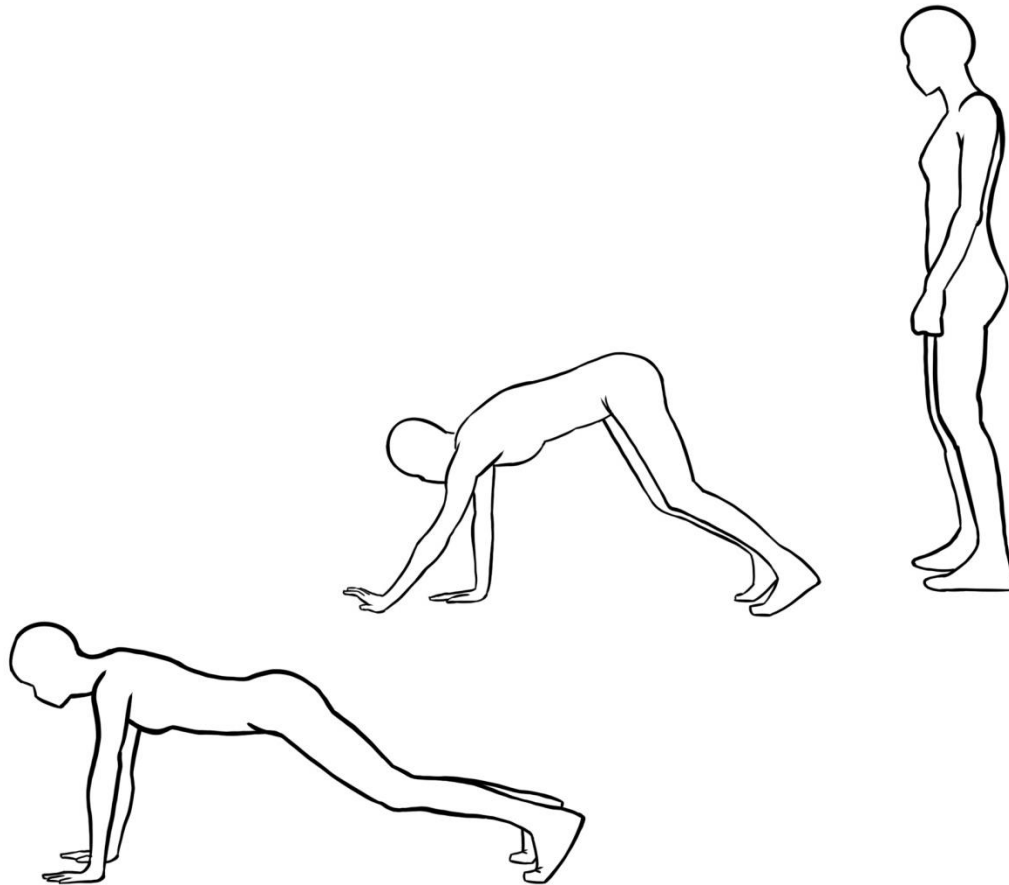
1. Langsames Fahrrad



ÜBUNGSABLAUF

1. Grundposition: In Rückenlage fassen die Hände den Kopf und heben diesen leicht an, die Lendenwirbelsäule liegt am Boden auf. Die Beine vom Boden abheben, sodass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind.
2. Langsam rechtes Knie und linken Ellbogen zueinander führen, dann linkes Knie und rechten Ellbogen
3. Dazwischen Grundposition einnehmen.

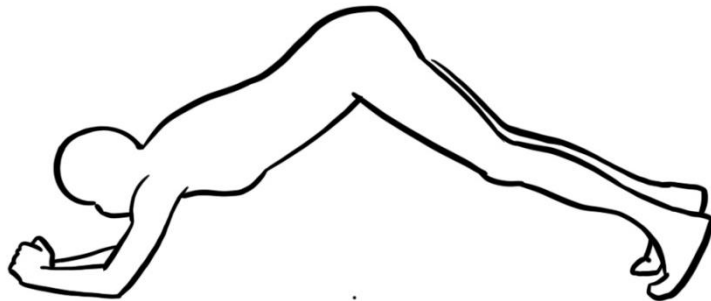
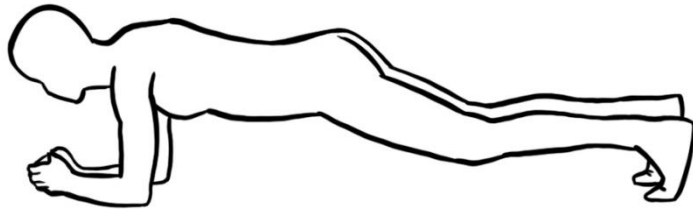
2. Tiefgehen in den Liegestütz



ÜBUNGSABLAUF

1. Aus dem aufrechten Stand stützen die Arme den Körper bis in die Liegestützposition und wieder zurück in den Stand.

3. Hüftheben im Unterarmstütz

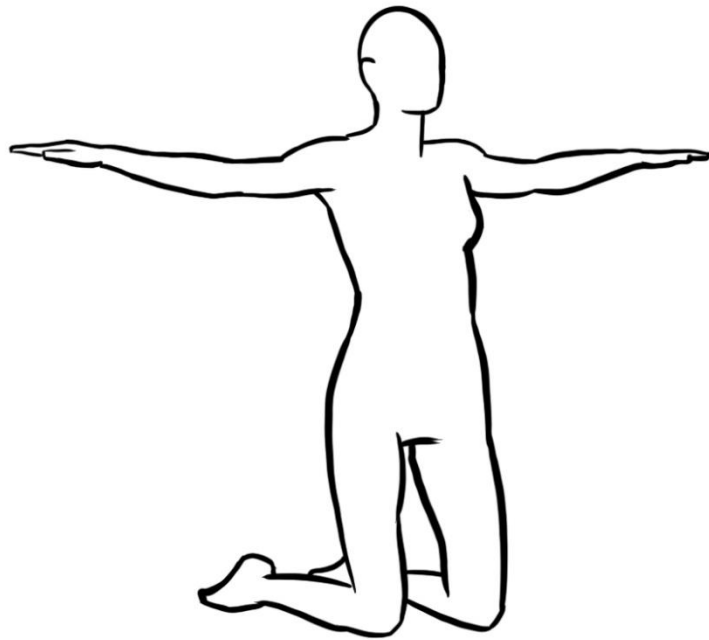


ÜBUNGSABLAUF

1. Liegestützposition im Unterarmstütz mit senkrechten Oberarmen.
2. Hüfte anheben bis der Hüftwinkel 90 Grad beträgt und die Oberarme annähernd eine Linie mit dem Oberkörper bilden
3. Hüfte absenken und Übung wiederholen.



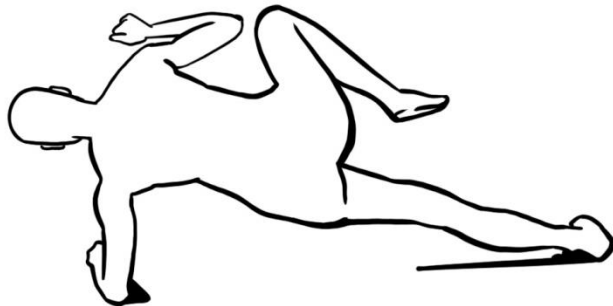
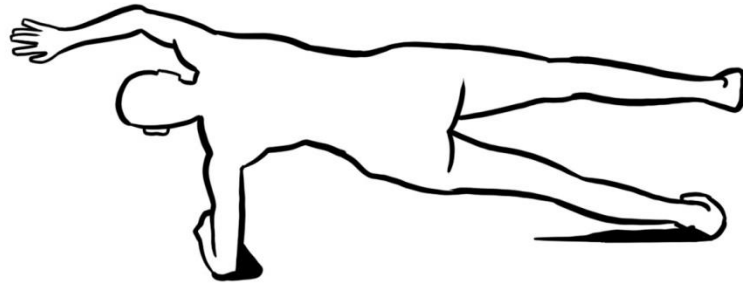
4. Schulterkreisen vorwärts/rückwärts



ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: aufrechter Kniestand, Arme seitlich in Schulterhöhe gestreckt.
2. Gestreckte Arme seitlich vom Körper kreisen, vorwärts und rückwärts.

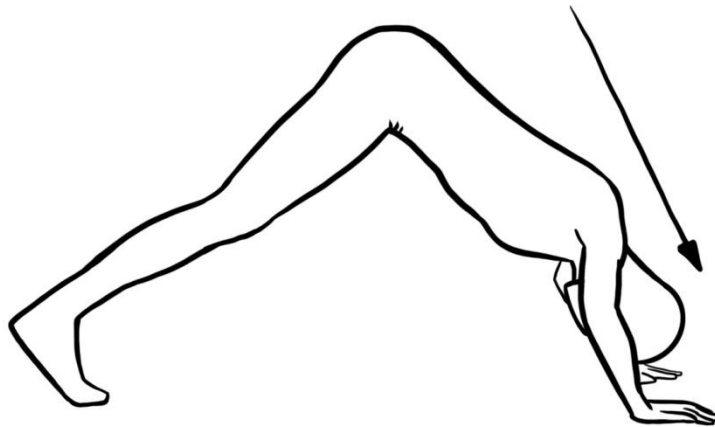
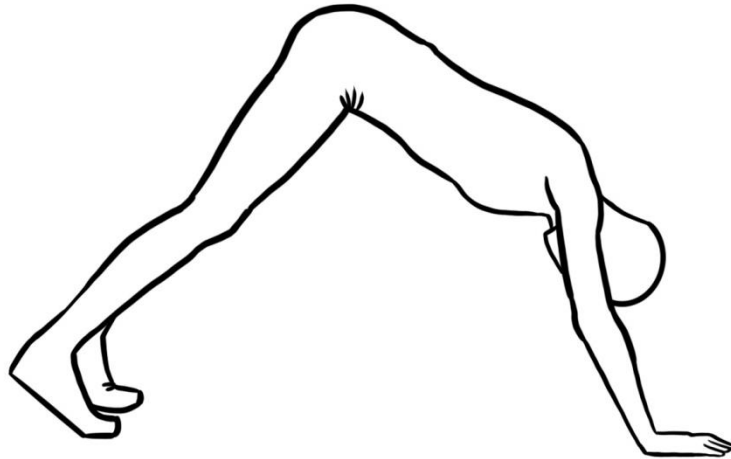
5. Seitliegestütz mit Kniehub



ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: seitlicher Unterarmstand
2. Das obere Bein und den oberen Arm wechselweise strecken und anwinkeln.
3. Seitenwechsel

6. Schulterdrücken

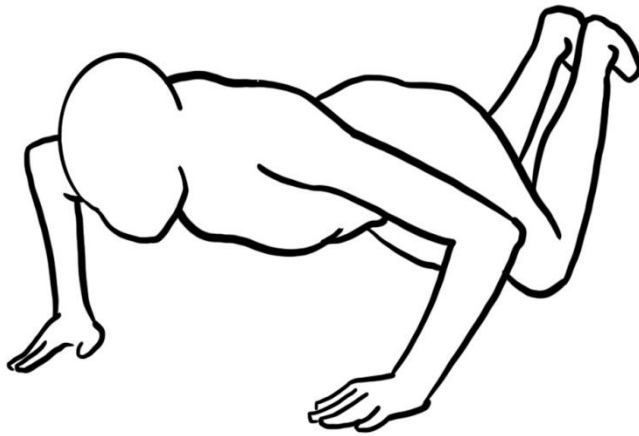


ÜBUNGSABLAUF

1. Ausgangsposition: Liegestützposition mit angehobener Hüfte, Hüftwinkel ca.90 Grad.
2. In dieser Position werden die Arme gestreckt und gebeugt.



7. Knieliegestütz

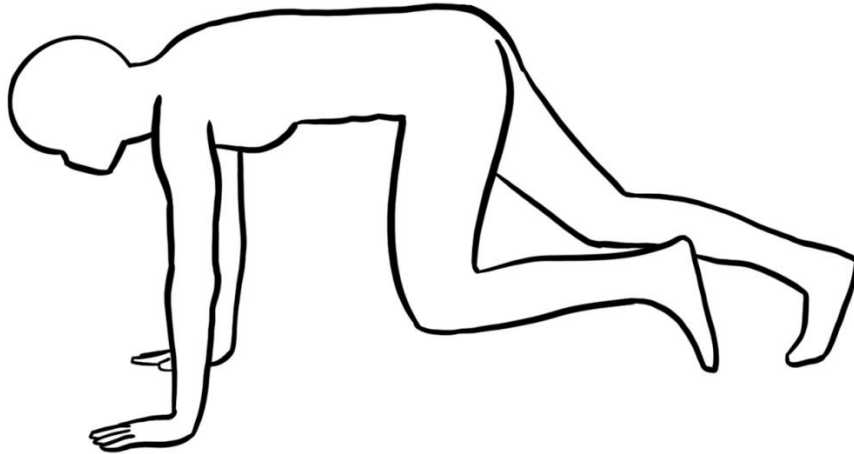


ÜBUNGSABLAUF

1. In Liegestützposition mit Knieauflage werden die Arme gebeugt und gestreckt



8. Bergläufer

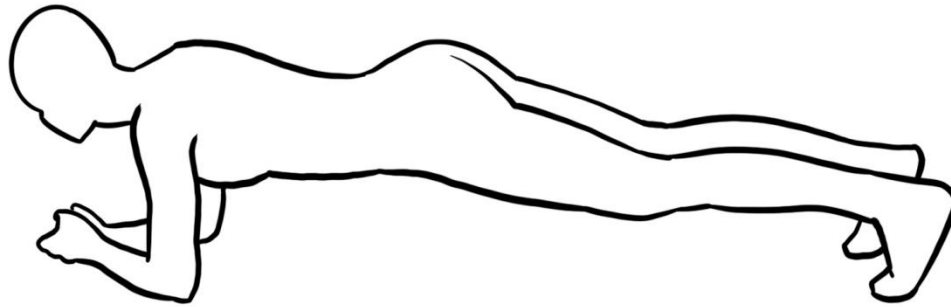


ÜBUNGSABLAUF

1. Kniehebelauf in der Liegestützposition



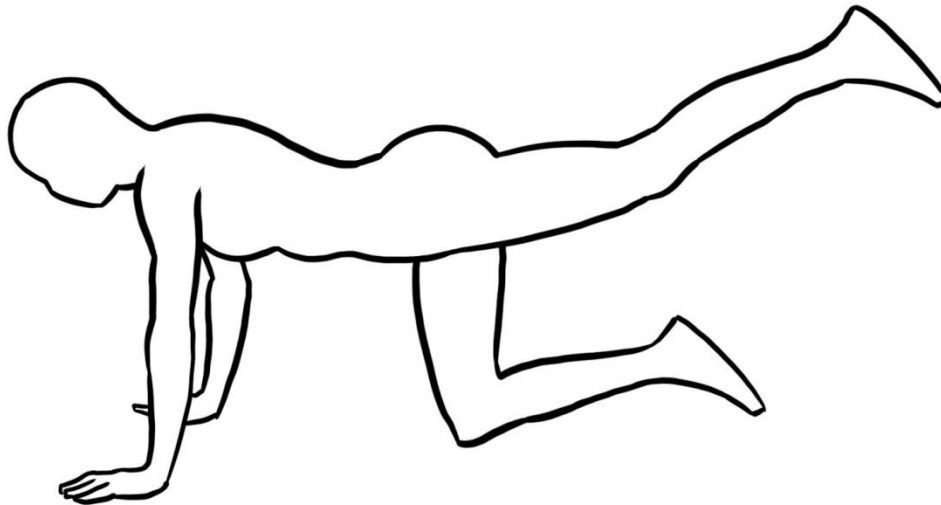
9. Unterarmstütz statisch



ÜBUNGSABLAUF

1. Die Liegestützposition im Unterarmstütz wird 30 sec. gehalten.

10. Kniestand mit Beinstreckung



ÜBUNGSABLAUF

1. Im Kniestand wechselweise ein Bein bis in die Waagrechte strecken.