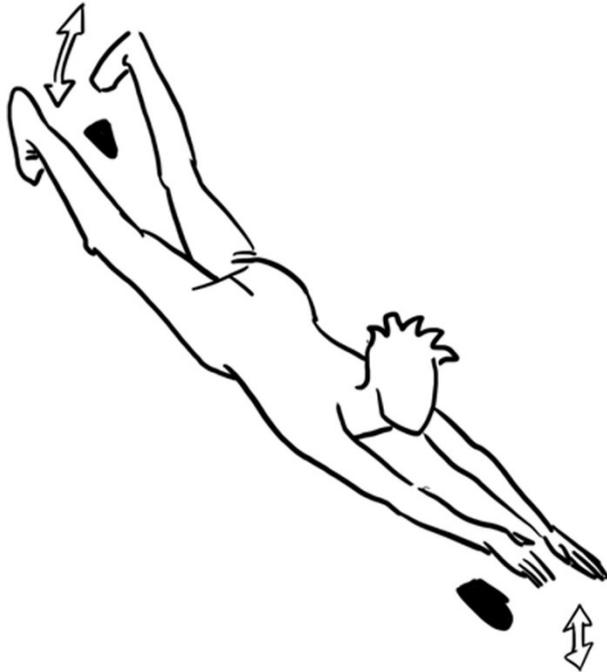




## 1. Diagonales Arm- und Beinheben in Bauchlage



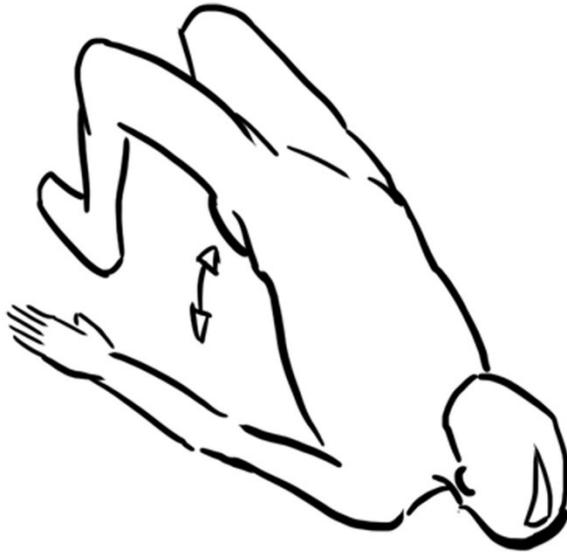
### INTENSITÄT

- 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

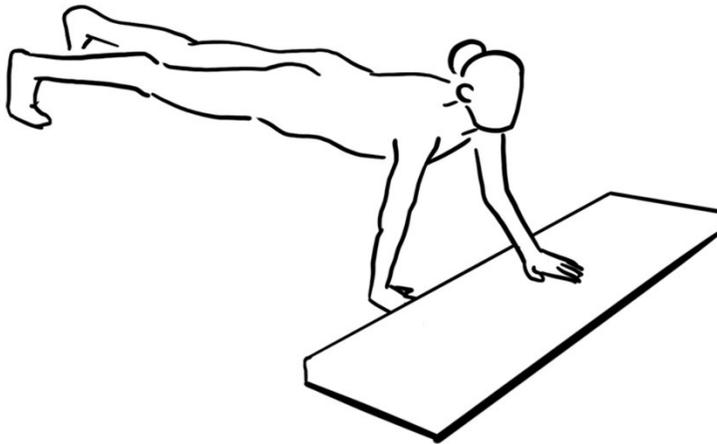
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

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



## Liegestützsteigen



### INTENSITÄT

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

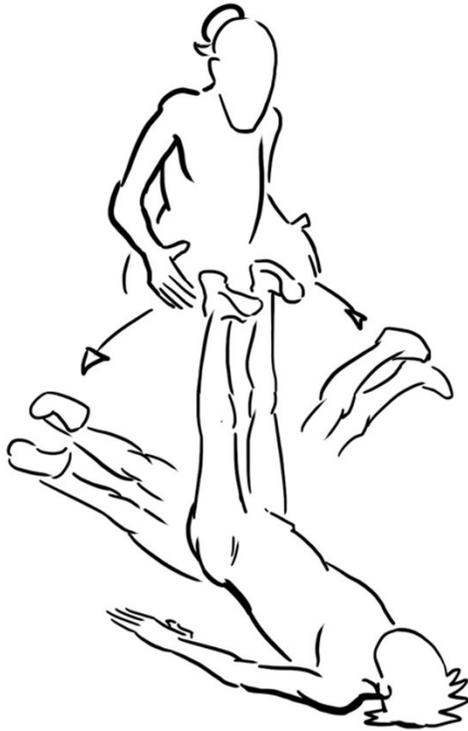
### ÜBUNGSABLAUF

- Hände stützen nacheinander auf einer Stufe und wieder am Boden



### 3. Scheibenwischer

Einzel- oder Partnerübung



#### INTENSITÄT

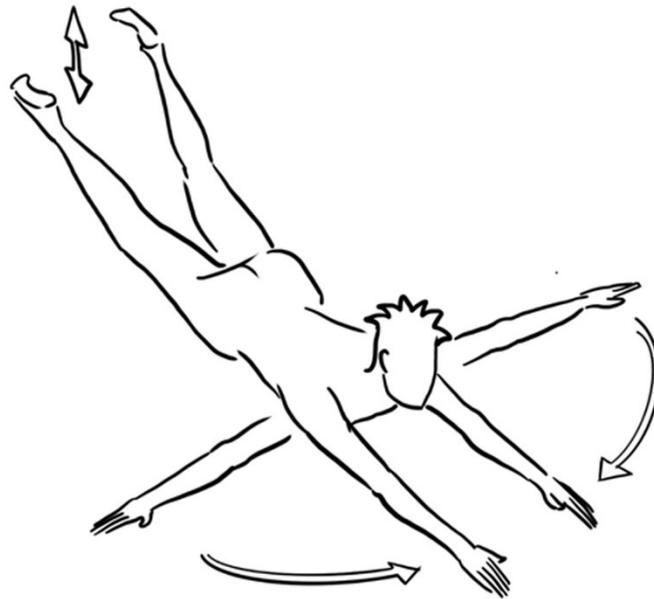
- 30 sec. Belastungszeit
- 2-3 Sätze
- Erholungszeit = Belastungszeit

#### 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.



## 4. 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



## 5. 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

## 6. Rumpfheben schräg



### INTENSITÄT

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

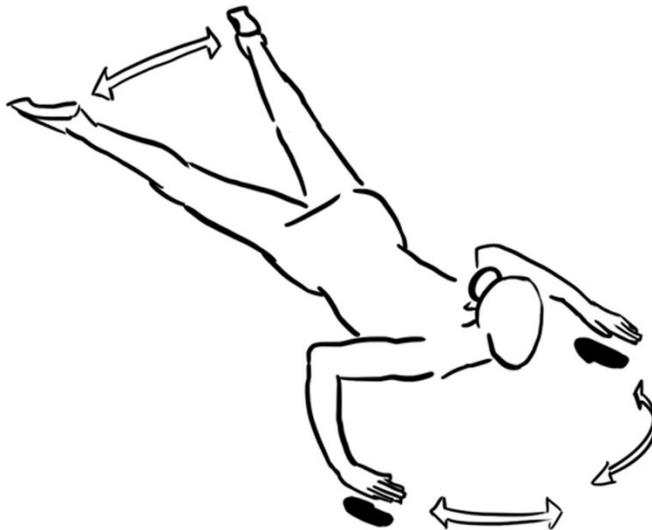
### ÜBUNGSABLAUF

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

## 7. 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

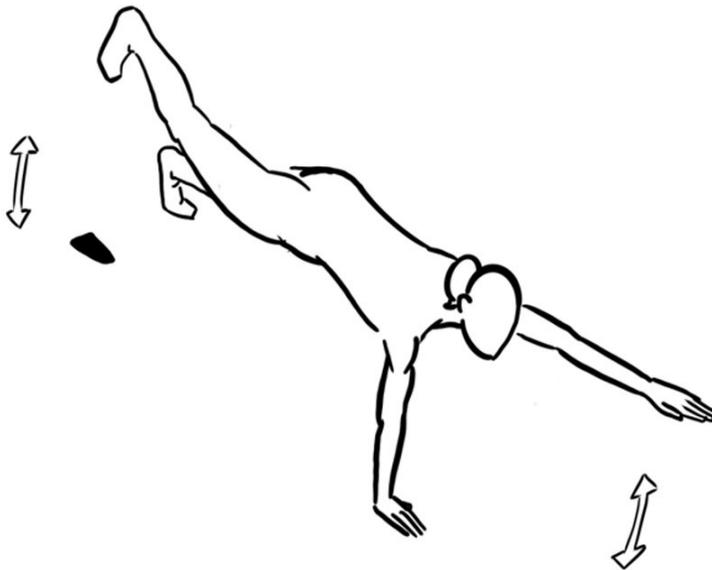
## 8. Diagonale Streckung

### 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

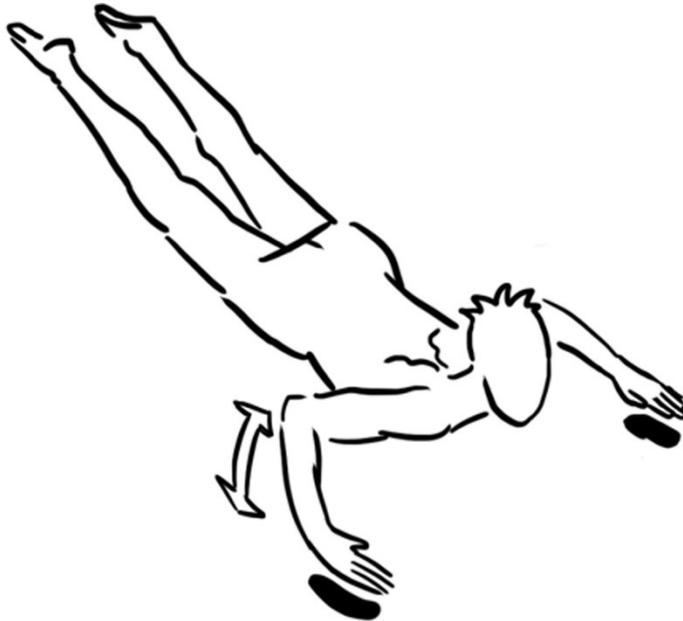
- 30 sec. Belastungszeit
- 2 Durchgänge, einen links einen rechts

### 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