

Übungen



Bauch (Wahlmöglichkeit):

1. Sit Ups
2. Anhocken
 - a. Beine Anhocken und wieder strecken, ohne ablegen.
3. (Einbeinige) Klappmesser

Rücken (Wahlmöglichkeit):

1. Rudern

Auf dem Bauch liegend die Arme lang nach vorne gestreckt. Die Arme anwinkeln und dabei mit dem Oberkörper leicht nach oben gehen.



2. Superman

Arme lang nach vorne. Den Oberkörper anheben und wieder senken.



3. Arme und Beine Pendeln

Bergsteiger:

Liegestützposition, Beine abwechselnd Richtung Arme ziehen.
 Wenn beide Beine 1-mal vorn waren, haben wir die Anzahl – 1 –



Beckenlift:

Hüfte heben und senken

