

## 1 Liegestütz - beidarmig

7066

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben



Sätze 3-5  
Wdh. 10-30 pro Satz

## 2 Klappmesser

7167

Bewegungsablauf Klappmesser



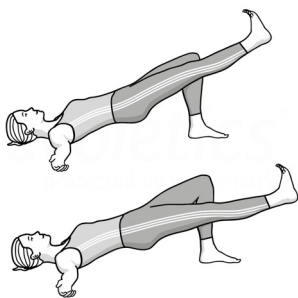
Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Satz

## 3 Bridge einbeinig - flach

7169

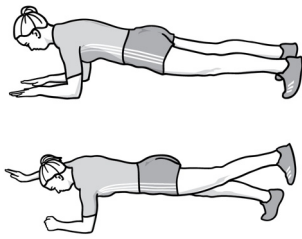
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf Halteübung



Sätze 3-5  
Dauer 60-120 sec

4



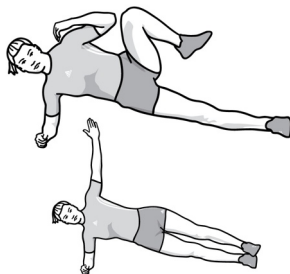
7286

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf diagonal 1 Arm und 1 Bein anheben und halten

Sätze 3-5  
Dauer 30-60 sec

5



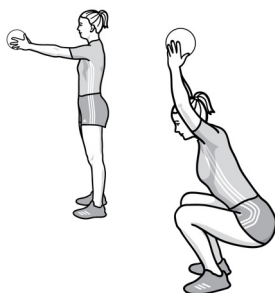
7292

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf langsame Ausführung!

Sätze 3-5  
Wdh. 10-20 pro Seite

## 6 Kniebeuge mit Gegenstand (z.B. Ball)



7302

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Sätze 3-5  
Wdh. 10-30 pro Satz