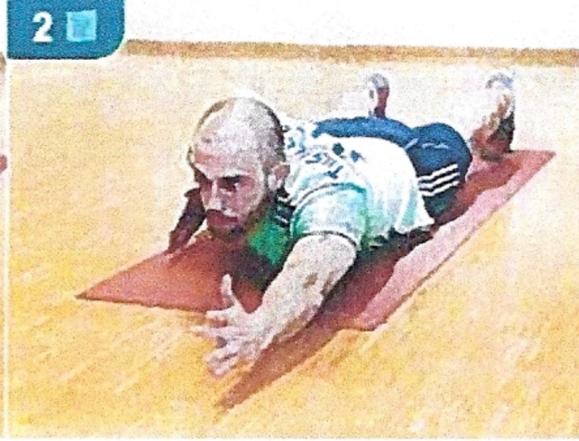
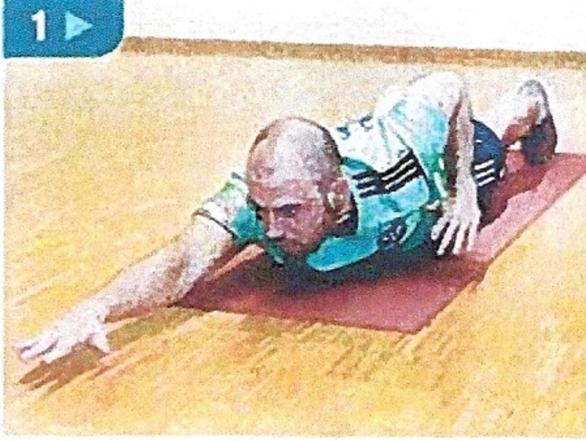


# Kräftigung und Stabilisation

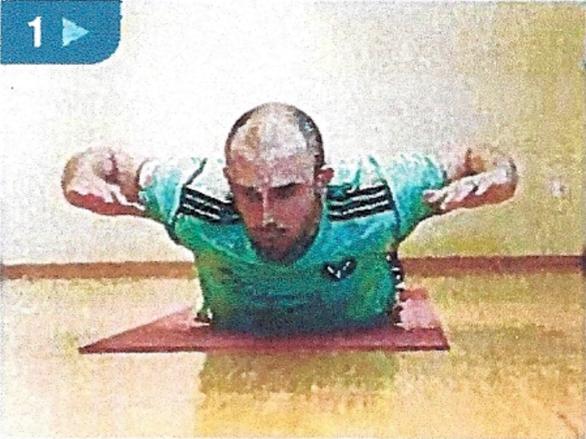
ÜBUNG 1



## Arme beugen – strecken

- Bauchlage, Beine gestreckt, Arme gestreckt nach vorne im Wechsel, angewinkelt zurückführen, Blick nach unten, Schultern zusammenbringen und wieder ausstrecken!
- Wiederholung: Jede Seite 10-mal

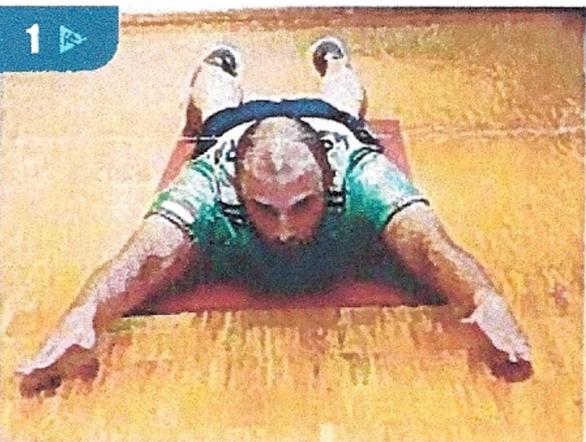
ÜBUNG 2



## Arme 90 Grad anheben

- Bauchlage, Beine gestreckt, Arme angewinkelt und leicht angehoben, Blick nach unten, angewinkelte Arme anheben und wieder runter!
- Wiederholung: 10-mal insgesamt

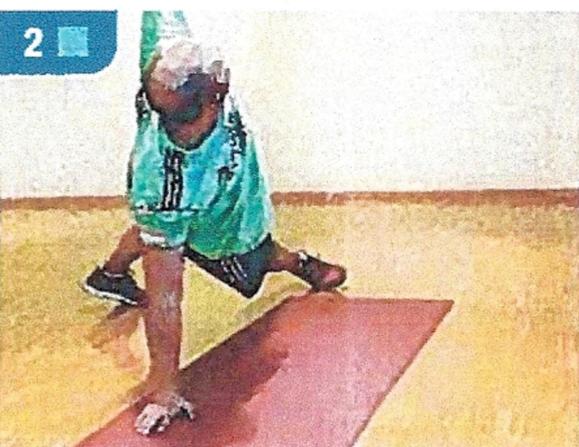
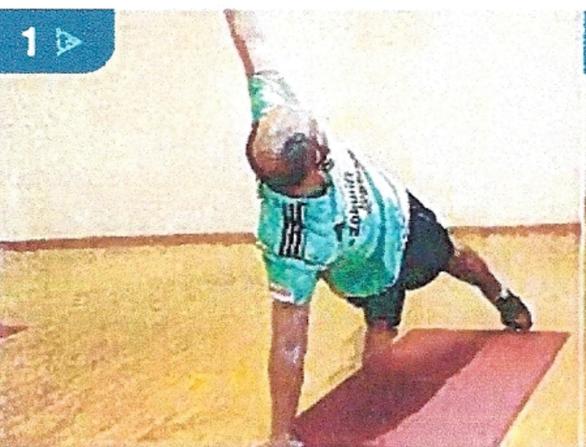
ÜBUNG 3



## Arme vorne und hinten zusammen

- Bauchlage, Beine gestreckt, Arme nach vorne gestreckt und angehoben, Arme kreisen und hinten zusammenführen, dann wieder nach vorne kreisen!
- Wiederholung: 10-mal insgesamt

ÜBUNG 4



## Fliegende Liegestütze

- Liegestütz-Position: runter, hoch, linken Arm aufdrehen und hinterherschauen; runter, dann die andere Seite
- Wiederholung: Jede Seite 5-mal

ÜBUNG 5



## Anknien

- Bauchlage, Beine gestreckt, Arme in U-Haltung auf dem Boden, Bein in der Luft anbeugen und zum Ellbogen führen, Oberkörper und Arme bleiben liegen!
- Wiederholung: Jede Seite 2 x 5-mal