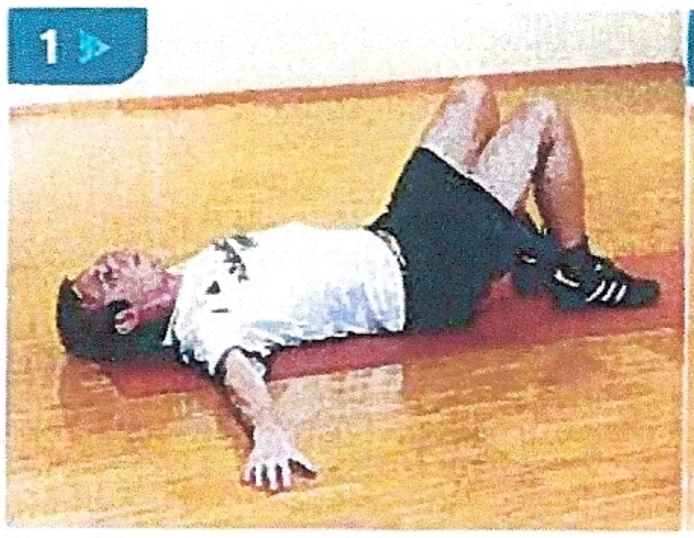
ÜBUNG 6



Beckenlift

- Rückenlage, Arme zur Seite gestreckt, Beine aufstellen, Wirbel für Wirbel aufrollen und Becken anheben, Hüfte gerade. Wirbel für Wirbel abrollen, 3 bis 4-mal, dann oben halten und ein Bein anheben und strecken!
- Wiederholung: Jede Seite 5-mal

ÜBUNG 7

Unterarmstütz

- Unterarme parallel aufstützen, auf die Fußspitzen, Becken hängt nicht durch, Bauch anspannen und halten!
- Wiederholung: 3 x 20 Sekunden halten.
- Erweiterung: Die Beine abwechselnd anheben.

ÜBUNG 8

Seitstütz

- Seitlich auf dem Unterarm abstützen, Beine parallel, Gesäß nach vorne drücken, 20 Sekunden halten, dann Wechsel!
- Wiederholung: Jede Seite 3-mal
- Erweiterung: Das obere Bein anheben

ÜBUNG 9

Rückenschaukel

- Längssitz, Beine gestreckt, Arme seitlich vorm Körper ablegen, Beine gestreckt abheben, Oberkörper zurück, Beine über den Kopf hinten ablegen; dann wieder nach vorne in den Längssitz, mit den Armen zu den Fußspitzen!
- Wiederholung: 5-mal (langsam!)

ÜBUNG 10

Strecksitz

- Längssitz, Hände neben die Hüften, Füße aufstellen, Becken nach oben bringen, Blick nach oben! Zurückrollen, Kopf auf die Brust, alles in der Luft!
- Wiederholung: 5-mal insgesamt