

Spannungsübungen

Schiffchen/Schaukeln in Schiffchenposition

(Bauch/Rücken, Lendenwirbel an den Boden pressen)

L-Sitz

(Arme oben)

Kerze

(mit den Händen in der Hüfte abstützen)

Seitstütz

(beidseitig)

Wechsel Unterarmstütz/Liegestütz

(5-20 mit Körperspannung)

Rumpfbeugen

(Beine durchstrecken)

Grätschsitz an der Wand

(Beine strecken, mit den Händen nach oben wandern, Hände anschauen)