

Sitzendes Klappmesser: Ausgangsposition ist auf einem Hocker oder auf einem Stuhl, sodass sich die Lehne seitlich befindet. In den Händen befindet sich z.B. ein Ball oder ein Kissen. Die Arme sind nach oben gestreckt und die Füße leicht angehoben.

Die Knie werden in Richtung Bauch gezogen und der Ball wird zwischen die Knie geklemmt. Dann Die Arme ohne Gegenstand nach oben und die Beine wieder Richtung Boden strecken.

Dann das Ganze wieder zurück übergeben (von den Knien in die Hände) und zur Ausgangsposition führen

3x8 Wiederholungen



Tour de France: Ausgangsposition ist in Rückenlage auf dem Boden, die Beine werden in der Hüfte und im Kniegelenk ca. 90° gebeugt.

Wie beim Fahrradfahren werden die Beine in der Luft bewegt und ziehen Kreise. Je größer die Kreise, desto schwieriger die Übung

3x20 Sekunden



Unterarmstütz: Ellbogen unterhalb der Schultern platzieren, auf den Knien aufstützen und Füße anheben und verschränken

Bauch und Gesäß anspannen, Blick Richtung Boden und nicht ins Hohlkreuz verfallen

Diese Übung statisch halten

Optionale Übung: Ausführung wie oben nur mit gestreckten Beinen

3x 20 Sekunden



optionale Übung:



Superman: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, das heißt, dass die Hände unterhalb der Schultern auf dem Boden platziert sind und die Knie unterhalb der Hüfte.

Bei der Übung werden diagonal ein Bein und ein Arm weggestreckt, also z.B. rechter Arm und linkes Bein. Wichtig ist es hierbei, den Bauch und das Gesäß anzuspannen und nicht zu einer Seite zu neigen.

Nachdem die Position für ca. 5 Sekunden gehalten wurde, wird wieder in die Ausgangsposition zurückgekehrt und die andere Seite ist an der Reihe (linker Arm und rechtes Bein)

jede Seite 8x5 Sekunden

