

leicht.....schwer

**B
A
U
C
H**

Legt die Beine seitlich ab. Die Arme könnt ihr neben oder hinter dem Kopf halten. Während ihr ausatmet hebt ihr langsam den Oberkörper an. Dabei nicht am Kopf ziehen.



Die Beine haltet ihr angewinkelt leicht über dem Boden. Nehmt z.B. eine Flasche in beide Hände. Haltet den Rücken gerade, zieht den Bauchnabel nach innen. Dann rotiert ihr den Oberkörper langsam in beide Richtungen.



Hebt eure gestreckten Beine an, dabei nicht ins Hohlkreuz gehen! Nehmt ein Gewicht in beide Hände, haltet es schräg hinter dem Kopf. Dann führt ihr das Gewicht und eure Knie vor dem Körper zusammen. Atmet dabei aus.



leicht.....schwer

**R
u
m
p
f
1**

Ihr stellt die Beine angewinkelt auf die Hacken. Dann hebt ihr euer Becken an und spannt den Po an. Hebt langsam ein Bein abwechselnd Richtung Brust. Dabei immer die Spannung und Stabilität in Po und Rücken halten.



Legt euch auf die Seite und achtet darauf, dass euer Körper eine gerade Linie bildet. Dann hebt ihr eure geschlossenen und gestreckten Beine langsam an und senkt sie wieder. Legt sie dabei aber nicht ganz ab.



Hier braucht ihr einen glatten Boden und zwei Handtücher. Stellt die Fußspitzen auf die Handtücher. Geht in die Liegestütz-Position. Dann zieht ihr abwechselnd ein Knie Richtung Brust. Dabei aber immer die Körperspannung halten!



Nicht so leicht.....schwer

**R
u
m
p
f
2**

Geht in die Aushangsposition für Liegestütz. Euer Rücken ist gerade und stabil. Jetzt hebt ihr über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein im Wechsel.



In der Seitenlage mit angewinkelten Beinen stützt ihr vor dem Körper einen Arm auf. Jetzt drückt ihr den Arm in den Boden und richtet euch mithilfe eurer Rumpfmuskeln langsam auf.



In der Seitenlage mit geraden Beinen stützt ihr euch mit angewinkeltem Arm ab. Ein Bein bleibt dabei leicht angehoben. Der Rumpf ist gerade. Jetzt hebt ihr gleichzeitig euer Becken und das obere Bein an. Bauch einziehen!



leicht.....schwer

**S
c
h
u
l
t
e
r
n**

Legt euch auf den Rücken und streckt die Arme nach oben. Dann hebt ihr langsam beide Schultern an. Atmet dabei langsam aus. Am obersten Punkt laßt ihr eure Schultern zügig wieder fallen.



Legt euch stabil auf die Seite. Nehmt ein kleines Gewicht, z.B. eine Flasche in die Hand. Jetzt rotiert ihr euren im rechten Winkel angelegten Arm nach oben. Euer Oberarm liegt dabei immer stabil auf eurem Körper.



Stellt eure Füße z.B. auf einen Hocker. Winkelt euren Körper an. Je kleiner der Winkel, desto mehr wird die Schultermuskulatur beansprucht. Die Bewegung ähnelt dem Liegestütz, nur das der Winkel ein anderer ist. Können probieren das im Handstand :-)

