



1 Ein-Bein-Stand



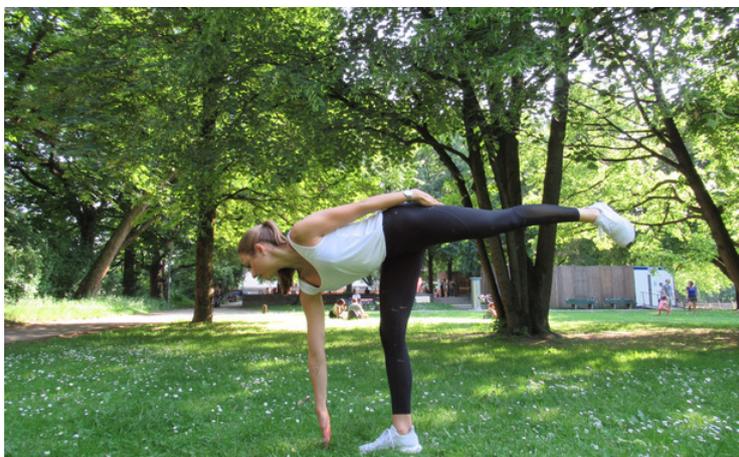
10 Sek. pro Seite



Bauch anspannen



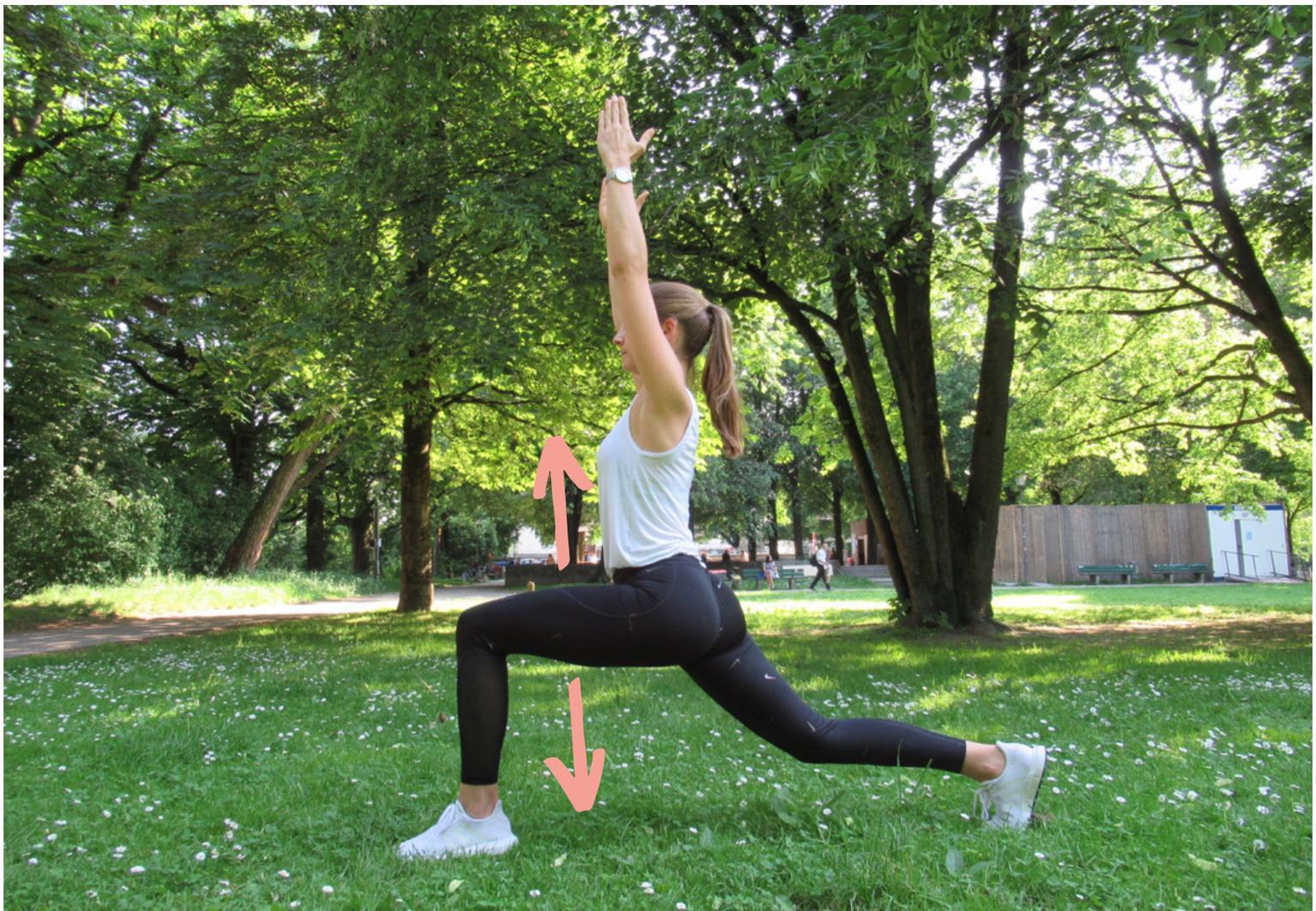
Balance, Beine, Bauch



DU WILLST MEHR? Gehe abwechselnd vom Ein-Bein-Stand in die Standwaage (5-10x jede Seite).



DU WILLST NOCH MEHR? Gehe vom Ein-Bein-Stand in die Standwaage und halte 10 Sek. Po anspannen!



2 Ausfallschritt

-  10x pro Seite
-  Bauch anspannen, vorderes Knie hinter den Zehenspitzen
-  Balance, Beine

DU WILLST MEHR?

Gehe direkt vom Ein-Bein-Stand in den Ausfallschritt, dann trainierst du noch mehr deinen Gleichgewichtssinn und deine Koordination.

DU WILLST NOCH MEHR?

Nachdem du das vordere Bein jeweils 10x auf und ab bewegt hast, machst du noch 10 kleine Pushes. Das heißt: du wippst 10x auf und ab ohne das Bein ganz durchzustrecken.



3 Plank



30 Sek.



Bauch & Beine
anspannen, Ellbogen
unter den Schultern



Bauch, Arme,
Beine, Po

DU WILLST MEHR?

Stütze dich auf deinen Handflächen ab (strecke die Arme durch) statt auf den Unterarmen.

DU WILLST NOCH MEHR?

Hebe deine Beine abwechselnd an und setze sie wieder ab. Mache deinen Bauch dabei ganz fest und bleibe stabil in deiner Mitte.



4 Superman

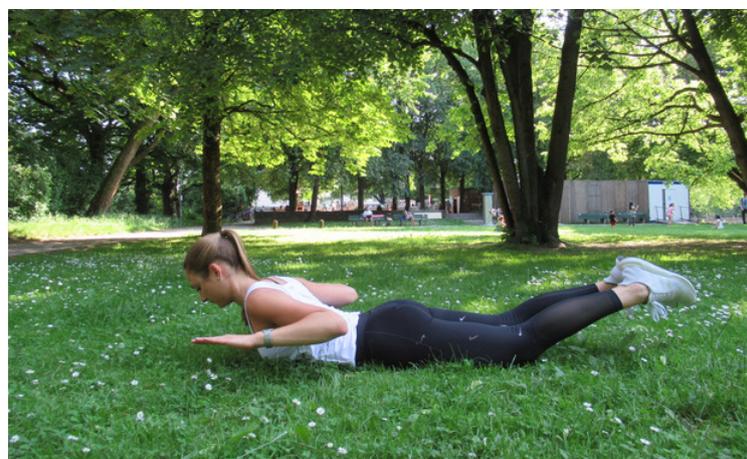
 30 Sek.

 Po anspannen,
Blick nach unten

 Rücken, Arme,
Beine, Po,



DU WILLST MEHR? Hebe und senke Arme und Beine 10x, ohne sie auf dem Boden abzulegen.



DU WILLST NOCH MEHR? Ziehe deine Ellbogen nach hinten und dabei die Schulterblätter zusammen. Dann strecke die Arme wieder. 10x.



5 Seitstütz



30 Sek. pro Seite



Handgelenk und
Schultern bilden eine
Linie, Bauch anspannen



Arme, Schultern,
Beine, Po



DU WILLST MEHR? Lege den oberen Fuß auf dem unteren ab, statt ihn wie oben dahinter auf den Boden zu stellen.



DU WILLST NOCH MEHR? Hebe das obere Bein ab und halte oder, wenn du noch viel mehr willst: Hebe und senke es 5-10x.



6 Vierfüßlerstand diagonal



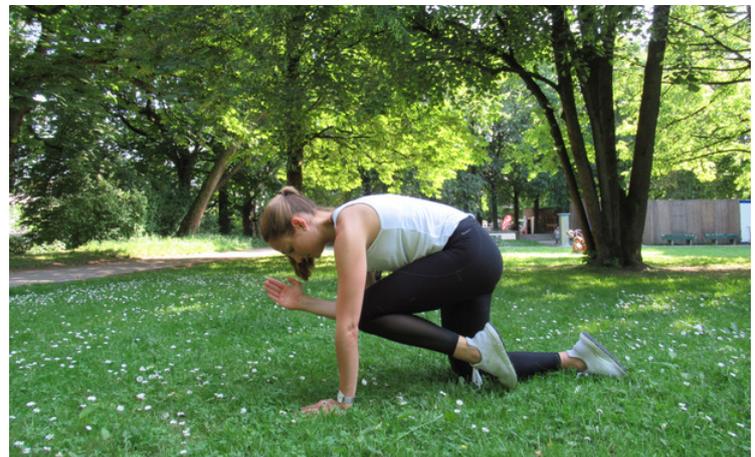
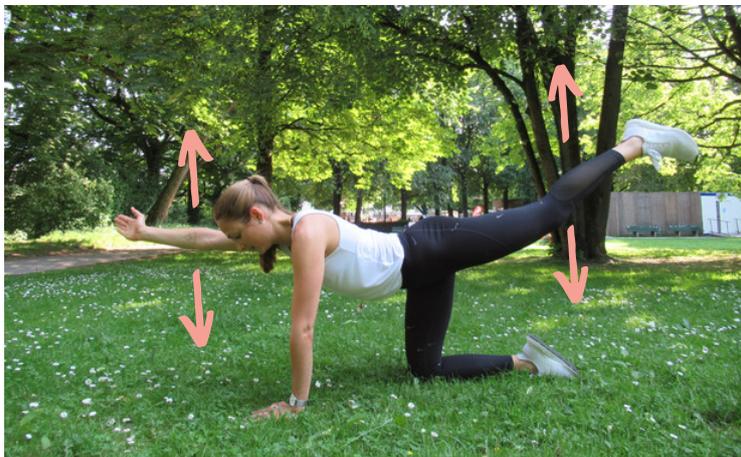
15-20 Sek.
pro Seite



Po & Bauch anspannen,
Blick nach unten, Arm &
Bein parallel zum Boden



Rücken, Arme,
Schultern, Po, Bauch



DU WILLST MEHR? Statt Arm und Bein einfach nur zu halten, machst du 10 kleine Pushes. D.h. du wippst Arm und Bein gleichzeitig 10x auf und ab.

DU WILLST NOCH MEHR? Führe Ellbogen und Knie zusammen und dann strecke wieder. 10x.



7 Flutter Kicks



15x pro Seite



gerader Rücken,
Schultern tief, Füße
geflext



Bauch, Rücken, Beine

DU WILLST MEHR?

Hebe deine Arme parallel zum Boden an.

DU WILLST WENIGER?

Lege deinen Oberkörper flach auf dem Boden ab.