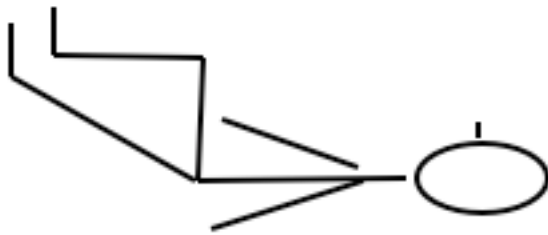


Spannung der unteren Rumpfmuskulatur (Transversus Spannung / Wasser lassen anhalten)



Spannung der unteren Rumpfmuskulatur (siehe Oben), im Wechsel das rechte Bein und linke Bein strecken. Je tiefer das Bein Richtung Boden gestreckt wird, desto mehr Spannung muss entwickelt werden.

Achtung: stets Spannung halten und nicht ins Hohlkreuz fallen (untere Rücken bleibt stets auf dem Boden)

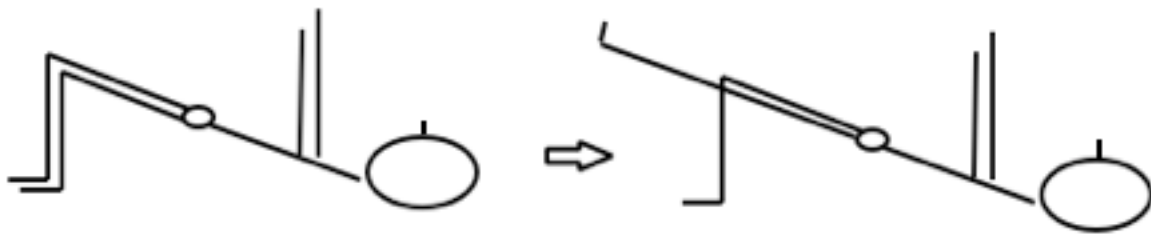


Ausgangsposition wie erste Übung:

Arme in die Vorhalte, Kinn Richtung Brustbein, Ausatmung Oberkörper bis zu den Schulterblattspitzen abheben - Position Halten (Einatmung) - mit der Ausatmung, Oberkörper wieder senken.

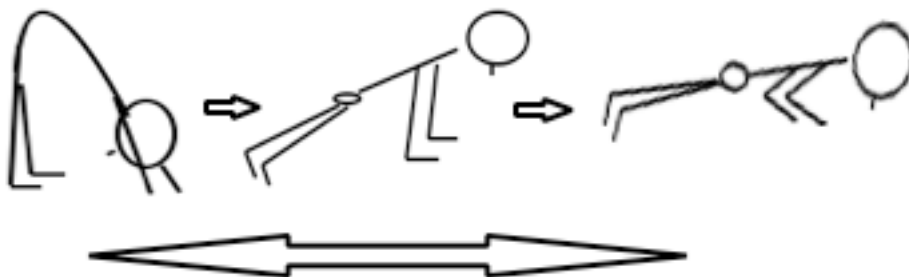


Unterarmstütz vorlings. Ellenbogen direkt unter der Schulter. Beine sind hüftbreit aufgestellt. Körper ist eine Linie - Spannung im gesamten Körper. Kinn und Stirn sind gleichweit vom Boden entfernt. Rumpfmuskulatur spannen, Beine im Wechsel leicht anheben ohne das das Becken kippt oder rotiert.



Brücke: Beine hüftbreit aufgestellt, Becken/ Gesäss heben bis in die Diagonale. Arme Richtung Decke strecken, Gesäss und Rumpf anspannen. Im Wechsel das Knie strecken - so das beide Oberschenkel nebeneinander sind.

Achtung: Gesäss darf sich nicht absenken, Beckenknochen bleiben immer in einer Ebene (keine abkippen/rotieren im Becken)



Vom aufrechten Stand, mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel Richtung Boden. In den Handstütz nach vorne. Körper ist eine Linie, Stirn und Kinn sind gleichweit vom Boden entfernt. Rumpf und Gesäss spannen (stets Spannung halten). Mit der Einatmung Arme beugen (Ellenbogen Richtung Becken) und mit der nächsten Ausatmung wieder in den Handstütz zurück.

Einatmung - mit den Händen zu den Füßen zurück.

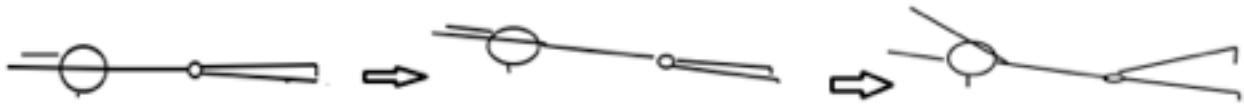
Ausatmung - Wirbel für Wirbel aufrichten.



Krabbelkäfer: Ausgangsposition wie 1. Übung.

Arme hinter dem Kopf ablegen, Kinn Richtung Brustbein, Oberkörper bis zu den Schulterblattspitzen abheben und halten.

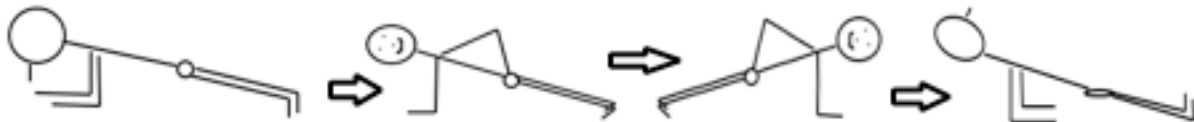
1. Variante: Bsp. rechter Arm und rechtes Bein nach vorn strecken (Oberkörper bleibt stets gehoben) - zurück - linke Seite nach vorn strecken.
2. Variante: Bsp. rechter Arm und linkes Bein nach vorn strecken (Oberkörper bleibt stets gehoben) - zurück - linker Arm und rechtes Bein nach vorn strecken.



gestreckte Bauchlage, Becken in die Neutralposition (Schambein in den Boden gedrückt). Oberkörper und Kopf (Kinn und Stirn gleichweit vom Boden entfernt) leicht abheben. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen (rohes Eis unter dem Bauchnabel, welches nie zerdrückt werden darf)

Bsp.: rechter Arm und linkes Bein leicht abheben und Wechsel.

1. Variante: langsame Ausführung
2. Variante: schnelle Ausführung und kleine, schnelle Bewegungen



Kombination:

Unterarmstütz vorlings. Ellenbogen direkt unter der Schulter. Beine sind hüftbreit aufgestellt. Körper ist eine Linie - Spannung im gesamten Körper. Kinn und Stirn sind gleichweit vom Boden entfernt. Rumpfmuskulatur spannen.

30 Sekunden halten - Wechsel

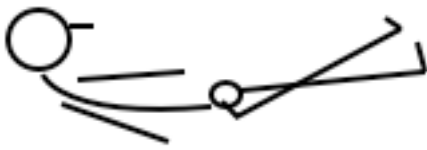
Unterarmstütz seitwärts. Ellenbogen direkt unter der Schulter. Oberkörper und Beine sind eine Linie, Becken (Hüfte) Richtung Decke strecken.

30 Sekunden halten - Wechsel andere Seite!

30 Sekunden halten - Wechsel

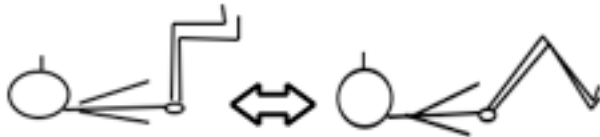
Unterarmstütz rücklings. Gesäss heben, so dass der Körper eine Linie ist. Rumpfmuskulatur spannen. Kinn Richtung Kehlkopf ziehen.

**Variante: Kombination im Handstütz**



Rückenlage, Arm neben dem Körper auf dem Boden. Beine leicht abheben - Oberkörper liegen lassen oder leicht abheben. Gestreckte Beine in der Luft im Wechsel überkreuzen.

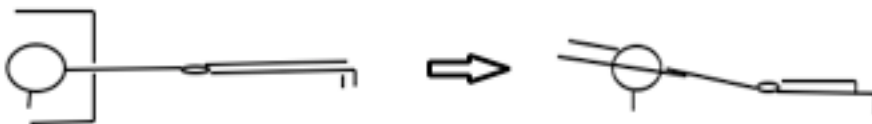
Achtung: unterer Rücken muss immer auf dem Boden bleiben.



90 ° Hüfte, 90° Knie und Fussgelenke. Ausgangsposition wie 1. Übung. untere Rücken bleibt fest auf dem Boden.

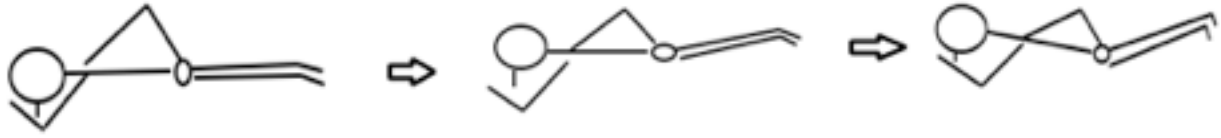
Beine aus der Hüfte heraus Richtung Boden, Fersen tippen kurz den Boden an (Füße nicht abstellen) und wieder in die Ausgangsposition.

Achtung: kein Hohlkreuz!



Bauchlage - Füße auf die Zehenspitze, Knie strecken, Gesäss spannen, Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, Arme U-Halte - Oberkörper leicht abheben (Kinn und Stirn sind gleichweit entfernt).

Arme am Ohr nach vorn strecken und wieder zurück (Schulterblätter zusammen). Oberkörper bleibt immer abgehoben.

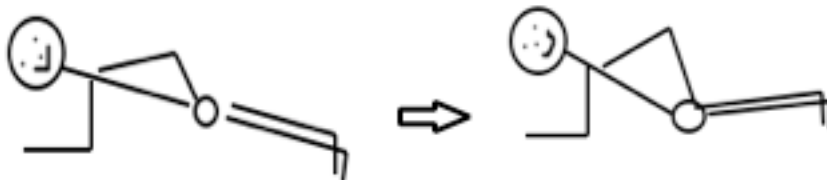


Seitenlage: Körper ist eine Linie, Rumpf, Gesäss spannen.  
Beine leicht abheben und senken (oder halten).

Erweiterung: Beine abheben und Oberkörper leicht abheben und senken (oder halten).

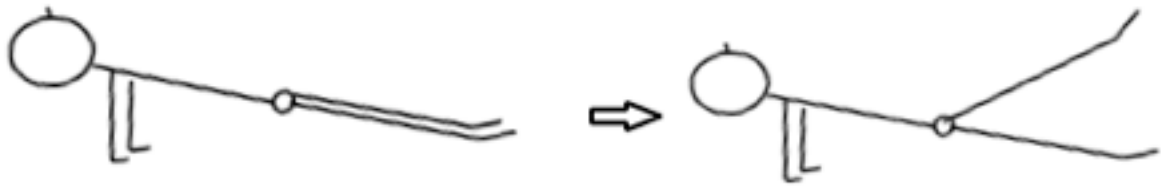


Unterarmstütz vorlings. Ellenbogen direkt unter der Schulter. Beine sind hüftbreit aufgestellt. Körper ist eine Linie - Spannung im gesamten Körper. Kinn und Stirn sind gleichweit vom Boden entfernt. Rumpfmuskulatur spannen, Beine im Wechsel nach vorne ziehen (ausserhalb der Achse) ohne das das Becken kippt oder rotiert.



Unterarmstütz seitwärts. Ellenbogen direkt unter der Schulter. Oberkörper und Beine sind eine Linie, Becken (Hüfte) Richtung Decke strecken.  
Becken (Hüfte) absenken und wieder Richtung Decke schieben.

Achtung: Beckenknochen bleiben auf einer Ebene



Handstütz rücklings: Körper ist eine Linie, Gesäss heben und spannen, Rumpfmuskulatur spannen. Kinn Richtung Kehlkopf.  
Im Wechsel Bein heben und senken.

Achtung: Gesäss nicht absenken, Becken bleibt auf einer Ebene!