







Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Kniebeuge gesprungen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hüftschmaler Stand -Gesäß mit geradem Rücken in eine tiefe Kniebeuge absenken -aus dieser Position so hoch wie möglich springen
		<p>Ausfallschritt nach vorne rechts- Squat Lunge</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hüftschmaler Stand -Arme hinter dem Kopf verschränken -großer Schritt nach vorne mit Kniebeuge -vorderes Knie bleibt über der Ferse -Oberkörper bleibt in einer aufrechten Position zurück in den hüftbreiten Stand
		<p>im Ausfallschritt Rotation mit Oberkörper nach rechts</p> <ul style="list-style-type: none"> -großer Ausfallschritt mit gebeugten Knien -Arme hinter dem Kopf Verschränken -Oberkörper in einer aufrechten Position -Oberkörper rotiert auf die Seite des vorderen Beines -vorderes Knie bleibt über der Ferse

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>weite Kniebeuge - Sumo Squat</p> <ul style="list-style-type: none">-breiter Stand, Knie sind locker, Zehenspitzen zeigen leicht nach außen-Gesäß mit geradem Rücken tief absenken-zurück in die Ausgangsposition
		<p>Ausfallschritt nach vorne links- Squat Lunge</p> <ul style="list-style-type: none">-Hüftschmaler Stand-Arme hinter dem Kopf verschränken-großer Schritt nach vorne mit Kniebeuge-vorderes Knie bleibt über der Ferse-Oberkörper bleibt in einer aufrechten Position-zurück in den hüftbreiten Stand
		<p>im Ausfallschritt Rotation mit Oberkörper nach links</p> <ul style="list-style-type: none">-großer Ausfallschritt mit gebeugten Knien-Arme hinter dem Kopf verschränken-Oberkörper in einer aufrechten Position-Oberkörper rotiert auf die Seite des vorderen Beines-vorderes Knie bleibt über der Ferse

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Unterarmstütz - Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ellbogen unter die Schultern -Hände in einer Linie mit den Ellbogen -Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben -gerader Rücken -Bauchnabel nach innen/oben einziehen -Po bleibt auf Schulterlinie -Füße und Ellbogen gedanklich zusammenziehen -Spannung im Bauch und Rücken spüren
		<p>Oberkörper heben in Bauchlage</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hände liegen übereinander -Stirn auf den Händen ablegen -Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben -gerader Rücken -Bauchnabel nach innen/oben einziehen -Oberkörper von der Matte anheben und absenken
		<p>Liegestütze - Push up</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hände stützen unterhalb der Hüfte -Fingerspitzen sind leicht nach außen rotiert -Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben -gerader Rücken -Bauchnabel nach innen/oben einziehen -Po bleibt auf Schulterlinie -Ellbogen beugen und strecken -Nase geht vor den Händen tief

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Beine heben in BauchlageHände liegen übereinander und die Stirn auf den Händen

- Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
- gerader Rücken
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Beine schließen und Fersen zusammendrücken
- Beide beine von der Matte anheben und absenken



Unterarmstütz zu Handstütz = Up-Down Plank

- Ellbogen unter die Schultern
- Hände in einer Linie mit den Ellbogen
- Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
- gerader Rücken
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Po bleibt auf Schulterlinie
- Füße und Ellbogen gedanklich zusammenziehen
- Spannung im Bauch und Rücken spüren
- nacheinander die Hände aufstützen und in die
- Liegestützposition drücken
- zurück in die Ausgangsposition



„Fersenschlagen“ in Bauchlage - Heel Beets

- Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
- gerader Rücken
- Bauchnabel nach innen/oben einziehen
- Beine schließen
- Zehenspitzen anziehen und nach außen drehen
- Fersen mit kleinen kurzen Schlägen zueinander bringen

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Schwebesitz mit Rotation - Russian Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> -gerader Sitz auf der Matte -Beine sind angewinkelt -Hände zusammen drücken -Daumen an Brustbein setzen -Oberkörper leicht zurückneigen -Bauchnabel nach innen/oben ziehen -Oberkörper rotiert geführt nach links und rechts
		<p>DiagonalCrunch - Schräger Bauchmuskel</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rückenlage, Beine sind aufgestellt -Hände drücken gegen den Kopf und der Kopf drückt gegen die Hände -Bauchnabel nach innen/oben ziehen -Oberkörper von der Matte anheben -Diagonal rechter Rippenbogen Richtung linken Beckenkamm ziehen und umgekehrt -Schulterblatt löst jeweils komplett vom Boden ab
		<p>Schwebesitz</p> <ul style="list-style-type: none"> -gerader Sitz auf der Matte -Oberkörper ist leicht zurückgeneigt -Hände stützen hinter dem Körper -Bauchnabel nach innen/oben ziehen -Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben -gerader Rücken -Beine schweben lassen und in der Luft kreuzen

Ausgangsposition



Endposition



Beschreibung

- Auf- / Abrollen Bauch mit gekreuzten/langen Armen**
- Rückenlage, Beine sind aufgestellt
 - Arme vor der Brust kreuzen
 - Bauchnabel nach innen/oben ziehen
 - Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
 - Oberkörper anheben und absenken



halbes Abrollen aus Sitz mit Armöffnung

- Half roll back**
- gerader Sitz auf der Matte
 - Oberkörper ist leicht zurückgeneigt
 - Beine sind aufgestellt
 - Bauchnabel nach innen/oben ziehen
 - Schulterblätter nach hinten unten zum Gesäß schieben
 - Arme zur Seite öffnen und schließen



in Rückenlage Beine nach vorne Strecken

- Rückenlage, Beine sind 90/90 Grad angehoben
- Hände drücken gegen den Hinterkopf und der Kopf gegen die Hände
- Oberkörper von der Matte schweben lassen-
- Schulterblätter heben
- Beine nach vorne ausstrecken und wieder anwinkeln