













5.5.2020 Bauch & Rücken

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		Kniebeuge <ul style="list-style-type: none">- Beine hüftschmal- Körpermitte fest- Becken weit nach hinten setzen- Gesäß tief setzen (so weit wie möglich)
		Rücken <ul style="list-style-type: none">- Beine Hüftschmal- Becken zurück setzen- Oberkörper bleibt lang- Arme weit nach vorne strecken, lang aus Schulter- Arme auf -ab bewegen (Spannung bleibt)
		Stütz & Rückenkraft in Bauchlage <ul style="list-style-type: none">- aus dem Stand in den Stütz krabbeln- Hände unter deine Schultern- Ganzkörperspannung halten- FEST WIE EIN BRETT- in Bauchlage wechseln- beide Arme und Beine gestreckt vom Boden lösen

5.5.2020 Bauch & Rücken

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Bauchlage Rückenkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beine bleiben am Boden kleben - Arme vom Boden lösen - Ellbogen ziehen nach hinten (U- Halte) - Bauchnabel zieht nach innen-oben
		<p>Armkreise in vorgebeugter Position</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand Hüftschmal - Becken zurück - Oberkörper gestreckt - Bauch fest - Arme in Seithalte - Schulterblätter in Hosentasche - Armkreise rückwärts
		<p>Vierfüßlerstand</p> <ul style="list-style-type: none"> - von Stand in Vierfüßlerstand krabbeln - Hände unter Schultern - Knie unter Hüfte - Körpermitte fest - Knie schweben knapp über dem Boden - Position halten (Bauch und Rücken fest)

5.5.2020 Bauch & Rücken

Ausgangsposition

Endposition

Beschreibung



Seitstütz

- Ellbogen unter dein Schulergelenk
- Schultergürtel tief schieben („langer Hals“)
- oberen Arm zur Decke strecken
- Schultergürtel parallel
- Ganzkörperspannung halten
- oberen Arm durch die Lücke schieben
- „schau deinem Arm hinterher“
- wieder zurück zur Ausgangsposition öffnen
- Becken bleibt schweben
- ALTERNATIVE: Beine beugen/ Knie absetzen
- wechsel danach zur anderen Seite



Rückenlage Criss Cross

- Beine aufgestellt
- Bauchnabel zieht nach innen-oben
- oberen Teil deiner Schultern von der Matte lösen
- Schulterblattspitzen halten Kontakt zum Boden
- Ellbogen und Knie ziehen diagonal zueinander-wechelseitig
- Brustbein zieht im Wechsel nach rechts und links



Beine heben/senken

- Rückenlage
- Rücken „klebt an Matte“
- Bauch fest- unterer Rücken hält Bodenkontakt
- Beine zur Decke strecken
- Beine nach vorne- unten führen
- Variation: Beine gebeugt oder gestreckt zurück holen
- rolle danach zum Sitz auf und Wechsel in die Hocke

5.5.2020 Bauch & Rücken

Ausgangsposition	Endposition	Beschreibung
		<p>Dreieck / herabschauender Hund</p> <ul style="list-style-type: none"> - krabbel mit den Armen ca. 2-3 Schritte nach vorne - schiebe deine Fersen in den Boden - deine Kreuz- und Steißbein zieht zur Decke - Brustbein fließt zur Matte - Rücken strecken - Körpermitte fest - Dehnung genießen - Beine beugen- Knie absetzen - Fußspitzen zusammenkleben- Knie mattenbreit öffnen - Brustbein fließt in den Boden
		<p>tiefer Ausfallschritt</p> <ul style="list-style-type: none"> - rechte Bein weit nach hinten schieben - Ferse schiebt zurück - linke Knie bleibt hinter deiner Fußspitze - Beckenknochen bleiben parallel - Hände rechts und linke neben deinem Fuß absetzen - Becken fließt Richtung Boden - rechte Hand bleibt neben deinem Fuß kleben - linker Arm öffnet über die Seite zur Decke - schau deinem Arm hinterher - Brustbein zieht zur linken Seite
<p>Wirbel für Wirbel mit gebeugten Beinen abrollen</p>	<p>Oberkörper fällt entspannt zum Boden</p>	<p>Handflächen an den Boden kleben - beide Beine strecken</p>