

leicht.....

schwer

**B  
E  
I  
N  
E  
1**



Streckt die Arme nach vorne, zieht den Bauch ein. Dann beugt ihr langsam die Beine, die Knie sollen nicht vor die Fußspitze kommen.



Presst die Hände vor der Brust zusammen, zieht den Bauch ein. Der Po bewegt sich senkrecht nach unten. Das vordere Knie soll nicht vor die Fußspitze kommen.



Hier gilt der Bewegungsablauf wie in Übung 2. Der vordere Fuß wird aber auf eine Erhöhung gestellt.

leicht.....

schwer

**B  
E  
I  
N  
E  
2**



Haltet euch an einem Stuhl oder Tisch fest. Beugt leicht die Beine und bewegt das Becken langsam nach links und rechts. Die Knie sollen nicht vor die Fußspitze kommen.



Legt einen Koffer oder Behälter mit Gewicht auf eure Unterschenkel. Zieht die Fußspitzen an, streckt und beugt langsam die Beine, der Rücken ist gerade.



Hebt einen Stuhl mit leicht gebeugten Armen vor dem Körper an. Dabei senkt ihr euren Po senkrecht zum Boden. Eure Knie sollen nicht vor die Fußspitze kommen.

leicht.....

schwer

**S  
C  
H  
U  
L  
T  
E  
R  
N  
1**



Beugt leicht die Beine und zieht den Bauch ein. Nehmt zwei Wasserflaschen und drückt sie langsam aus der Schulterhöhe über den Kopf.



Haltet einen Koffer vor dem Körper. Eure Beine sind leicht gebeugt. Zieht den Bauch ein und hebt den Koffer langsam Richtung Kinn an.



Eure Beine sind leicht gebeugt. Dann neigt euren Oberkörper etwas nach vorne. Mit geradem Rücken hebt ihr einen Stuhl oder etwas ähnliches langsam seitlich an.

leicht.....

schwer

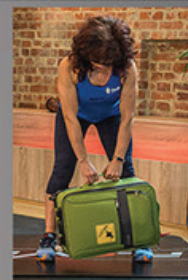
**S  
C  
H  
U  
L  
T  
E  
R  
N  
2**



Beugt eure Beine leicht, neigt den Oberkörper nach vorne und haltet den Rücken gerade. Hebt zwei Wasserflaschen seitlich langsam an.



Haltet mit leicht gebeugten Armen einen Gegenstand vor dem Körper. Geht in den Ausfallschritt, Bauch einziehen. Hebt den Gegenstand langsam vor dem Körper an.



Beugt leicht die Beine, neigt den Oberkörper nach vorne, haltet den Rücken gerade. Hebt einen Gegenstand langsam vor dem Körper an.