

leicht.....

schwer

**B
A
U
C
H**

Winkelt die Beine leicht an, zieht den Bauch ein. Dann dreht den Oberkörper in beide Richtungen.



Winkelt die Beine leicht an, zieht den Bauch ein. Führt dann Arme und Beine über Kreuz zusammen. Als Gewicht könnt ihr Wasserflaschen mit variabler Füllung verwenden.



Geht in den Vierfüßlerstand. Ihr braucht einen glatten Boden und Handtücher. Mit leicht gebeugten Armen gleitet ihr mit den Handtüchern vor und wieder zurück. Dabei immer die Körperspannung halten.



Haltet dabei den Rücken immer gerade.



leicht.....

schwer

**P
O**

In Rückenlage legt ihr die Füße auf einen Stuhl. Dann hebt ihr langsam den Po senkrecht nach oben. Dabei zieht ihr den Bauch ein und kneift den Po zusammen.



In Rückenlage schlagt ihr ein Bein über das andere. Dann hebt ihr langsam den Po senkrecht nach oben. Dabei zieht ihr den Bauch ein und kneift den Po zusammen.



In Rückenlage stellt ihr ein Bein auf, das andere streckt ihr senkrecht nach oben. Dann hebt ihr langsam den Po senkrecht nach oben. Dabei zieht ihr den Bauch ein und kneift den Po zusammen.



leicht.....

schwer

**B
R
U
S
T**

In Rückenlage winkelt ihr die Beine leicht an. Dann bewegt ihr zwei Flaschen mit leicht gebeugten Armen seitlich auf- und ab.



In Rückenlage, hebt ihr die Beine und winkelt sie um 90 Grad an. Das Gewicht bewegt ihr mit leicht gebeugten Armen über den Kopf nach hinten und wieder zurück.



Stützt euch auf einem Stuhl mit leicht gebeugten Armen ab. Euer Körper bleibt gerade und stabil. Dann beugt ihr die Arme und bewegt den Oberkörper Richtung Stuhl und wieder zurück.



leicht.....

schwer

**U
N
T
E
R
E
R
R
Ü
C
K
E
N**

Geht in den Vierfüßlerstand. Dann hebt eure leicht gebeugten Arme und Beine über Kreuz an. Dabei immer den Bauch einziehen und die Hüfte stabil halten. Sie bleibt parallel zum Boden.



Geht in die Bauchlage und stellt die Fußspitzen auf. Hebt die Arme an und streckt sie im Wechsel nach vorne. Legt eure Arme dabei nicht ab.



Ihr benötigt einen glatten Boden und Handtücher. Geht in die Rückenlage, winkelt die Beine an und stellt die Fußspitzen auf. Hebt den Po langsam an, streckt die Beine, winkelt sie wieder an. Po nicht ablegen.

