

Grundposition Bauchlage: Variationsmöglichkeiten durch Zusatzaufgaben

- 1 im Wechsel jeweils einen Arm gestreckt anheben und 30 Sekunden halten
- 2 im Wechsel jeweils ein Bein gestreckt anheben und 30 Sekunden halten
- 3 beide Beine gestreckt anheben und im Wechsel auf- und abbewegen
- 4 beide Beine gestreckt anheben und gestreckt grätschen und schließen
- 5 beide Arme gestreckt anheben und im Wechsel auf- und abbewegen
- 6 gestreckte Arme seitlich neben dem Körper bis auf Hüfthöhe anheben und senken, Handinnenflächen zeigen nach oben
- 7 beide Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken und auf- und abbewegen
- 8 „Scheibenwischer“ mit den abgehobenen, gestreckten Armen
- 9 Arme anheben, Strecken und U-Halte der Arme im Wechsel
- 10 ein Bein im Kniegelenk gebeugt (90 Grad) anheben und senken im Wechsel
- 11 einen Arm und das diagonale Bein gestreckt anheben und 30 Sekunden halten
- 12 Arme in U-Halte abheben, Schulterblätter zusammenführen und auseinanderbewegen im Wechsel
- 13 Oberkörper und Arme anheben, Arme gestreckt über Kopf halten
- 14 Oberkörper und Arme anheben, Strecken und U-Halte der Arme im Wechsel
- 15 beide Beine gestreckt anheben und Beine leicht auf- und abbewegen
- 16 beide Beine, Oberkörper und Arme abheben, Arme in U-Halte, Beine leicht auf- und abbewegen
- 17 Oberkörper und Arme anheben, Arme in U-Halte, ein Bein (gebeugt) anheben und halten oder auf- und abbewegen
- 18 Oberkörper und Arme anheben, ein Bein (gebeugt) anheben, Arme gestreckt über Kopf leicht auf- und abbewegen
- 19 Oberkörper und Beine anheben, Arme abheben, Strecken und U-Halte der Arme im Wechsel
- 20 Oberkörper und Beine anheben, Arme abheben und auf- und abbewegen, Beine grätschen und schließen