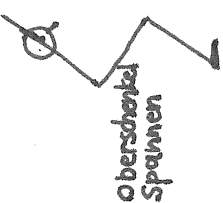


Ferienübungen - Spannung / Kraft / Beweglichkeit / Gleichgewicht

gestreckter Stand Aufrichten in Ballenstand und absenken 10x 	Schiffchen seitwärts Unterarmstütz seitw. und beides auf der anderen Seite Spannung halten - bis 8 zählen	Grötschsitz Dehnen rechts - Mitte - links - oben (groß strecken) 5x jede Richtung	Bei allen Übungen halte ich die Po-Muskeln und die Bauch-Muskeln gespannt! Ich atme bewusst gleich- mäßig! OK = Oberkörper
Käferkrabbeln Rückenlage, Beine angewinkelt OK abheben rechter Ellbogen berührt linkes Knie linker Ellbogen berührt rechtes Knie 10x	Zur Brücke dehnen absenken/rollen  6x	Situps 10x Rückenlage Beine angestellt OK aufrichten und zurück (nicht ganz ab- legen) 	Bauchlage Füße aufgestellt OK abheben Arme wie Flügel an der Seite parallel zum Boden Gesicht schaut zum Boden Schulterblätter zusammen- ziehen - halten - bis 8 zählen - ablegen 3x
Liegestützpyramide 1 → 5 → 1 	Grundstellung und Kniebeuge zur Stabilität der Landeposition 10x  oberschenkel spannen	Ein Bein Stand (Standbein gestreckt!) OK aufrecht! Hände an Hüftstützen Spielbein bewegt sich nach vorn, hinten, zur Seite - Gleichgewicht halten re und li üben 2x	Arm-Rumpfwinkel aufdehnen 
Standwaage Körper aufrecht gestreckt Standbein gestreckt Bein nach hinten führen OK absenken und Bein nach hinten oben Armhaltung beliebig 2 sec halten 2x beide Seiten 	Täglich wenigstens 3 Übungen ca. 15 min. Viel Spaß 😊		