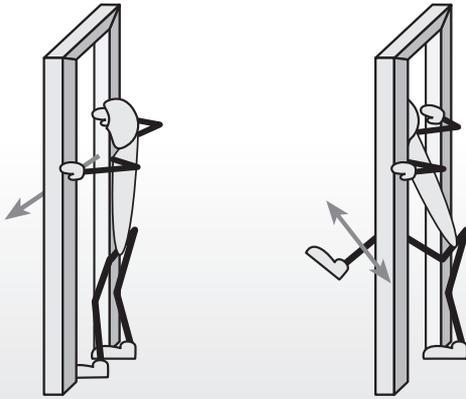


1

Stand:

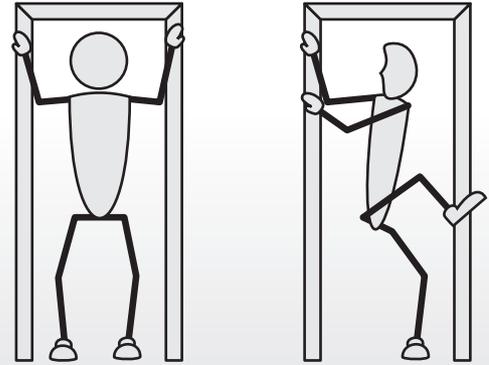
- Arme in U-Halte am Türrahmen
- ein Bein wechselseitig heben und senken
- Oberkörper mitnehmen



2

Stand:

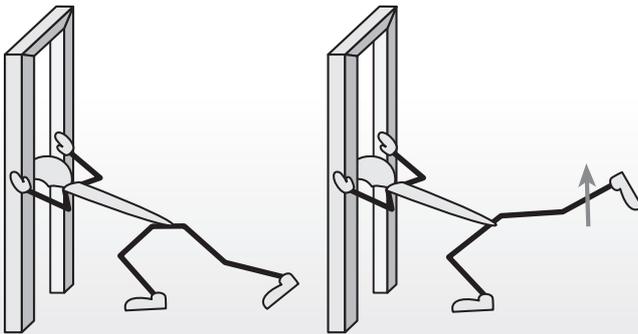
- Arme in U-Halte am Türrahmen
- linken Arm nach rechts und rechtes Bein nach links verwinden
- anschließend entgegengesetzt



3

Stand: Ausfallschritt

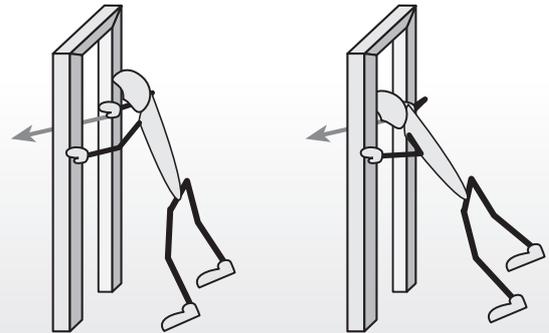
- Arme in U-Halte
- ein Bein heben und senken
- jeweils 5x dann Wechsel
- Ellenbogen in Rücken ziehen



4

Stand: Liegestütz

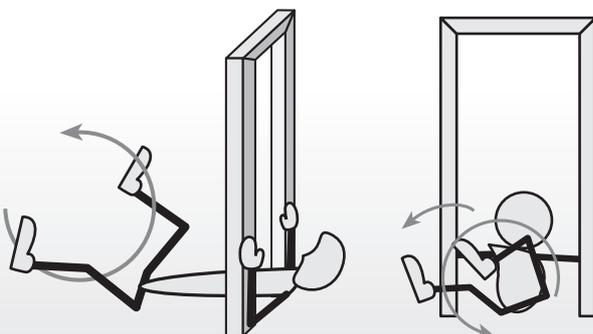
- Liegestütz am Türrahmen
- Beine gegrätscht
- beide Arme beugen und strecken
- Kinn zur Brust ausrichten und Körperspannung halten



5

Rückenlage:

- Unterarme am Türrahmen
- Kinn zur Brust
- Radfahren und Becken wechselseitig nach links und rechts kippen



6

Rückenlage:

- Unterarme am Türrahmen
- Kinn zur Brust
- beide Beine heben und senken

