

# Hauptteil



## Standwaage

1. aufrecht hinstellen und das Gewicht auf ein Bein verlagern
2. den Oberkörper nach vorn neigen und das andere Bein nach hinten anheben
3. Arme nach vorn oder seitlich ausstrecken
4. Rücken lang halten, Blick zum Boden
5. kurz halten, dann langsam zurückkommen und die Seite wechseln



## Schwebesitz mit Drehung der Arme

1. Beine anwinkeln oder ausstrecken, Arme nach vorne strecken
2. Bauch anspannen und Beine vom Boden heben
3. beide Handflächen zeigen nach oben, dann zur Seite, dann nach unten, anschließend wieder zur Seite, nach oben, etc.



## Oberkörper heben in Bauchlage mit Rotation

1. in Bauchlage kommen und die Arme seitlich anwinkeln
2. Oberkörper leicht anheben
3. Oberkörper kontrolliert zu einer Seite drehen
4. zur Mitte zurückkehren und zur anderen Seite drehen

# Hauptteil

## Große Rückenbrücke



1. in Rückenlage kommen und die Arme lang über den Kopf strecken
2. die Beine ausstrecken und die Fersen am Boden lassen
3. das Becken anheben und den Körper lang aufspannen
4. die Position kurz halten
5. anschließend langsam wieder absenken

## Fingerspitzen an Fersen



1. in Rückenlage kommen und beide Füße aufstellen
2. den Oberkörper leicht anheben
3. mit den Fingerspitzen abwechselnd zur rechten und linken Ferse tippen
4. die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen

## Zehenklopfen



1. in Rückenlage kommen und beide Beine in die Luft anheben
2. die Knie etwa im rechten Winkel gebeugt halten
3. einen Fuß langsam Richtung Boden absenken und mit den Zehen leicht auftippen
4. das Bein wieder anheben und die Seite wechseln