



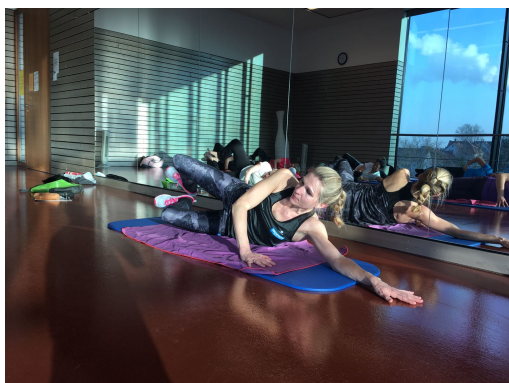
Side Plank mit angewinkelter Bein.
Becken anheben.
Arm und Bein ausstrecken...



...dann Ellbogen und Knie zusammenführen.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Beine strecken und anheben, Fersen zusammendrücken,
Kopf und Schultergürtel können angehoben werden oder
bleiben auf der Matte liegen.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Ausgangsstellung wie oben.
Beine sind angehoben. Beide Knie zum Bauch ziehen
mit der Ausatmung,
Fersen bleiben zusammen, und mit der Einatmung die Beine
wieder strecken.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Beine in Tabletop-Position, 90°/90° gebeugt über den Hüftgelenken.
Abwechselnd mit einer Fußspitze nach vorne auf die Matte tippen dabei ausatmen.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Beine über Hüftgelenke und Arme über Schultergelenke anheben.
Beine kippen etwas nach rechts, Arme nach links.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Arme, mit oder ohne kleine Gewichte, neben den Kopf führen, mit der Ausatmung und mit der Einatmung wieder zurück bis Schulterhöhe.
Beine über den Hüftgelenken halten.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Beine in Tabletop-Position, 90°/90° gebeugt über den Hüftgelenken. Arme gestreckt nach oben über den Schultergelenken.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Rechten Arm neben das Ohr führen und linkes Bein nach vorne absenken mit der Ausatmung. Dann wieder zur Mitte zurück mit der Einatmung und Seitenwechsel.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Side Plank mit angewinkeltem Bein.
Oberes Bein gebeugt anheben und senken.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Füße eng zusammenstellen.
Becken anheben.
Knie öffnen und schließen.



Vierfüßer, Hände unter den Schultergelenken.
Knie unter den Hüftgelenken.
Auf die Fußballen stützen und Knie leicht
vom Boden anheben und wieder senken.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Siehe oben.
Aber auf die Fußrücken stützen.



Linkes Bein hinten gestreckt aufsetzen.
Rechter Arm, mit oder ohne Gewicht, öffnet
nach außen oben, evtl bis die Finger zur Decke
zeigen.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Dann schiebt der rechter Arm unter dem linken
durch, Rumpf dreht mit, linkes Bein
vom Boden abheben.



Vierfüßer, Hände stützen unter den Schultern, mehr Druck auf Kleinfingerseite, Ellbogen nach außen gebeugt. Knie stützen unter den Hüften. Knie leicht anheben, dann öffnen und schließen. Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Kniestand, linkes Bein zur Seite. Aus dieser Position den Rumpf zur rechten Seite neigen und wieder zurück. Dann zur Seite neigen, halten und Rumpf leicht drehen. Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Kniestand
Kleine Gewichte in die Hände.
Becken nach hinten absenken, Rumpf dabei nach Vorne neigen, und Becken wieder anheben, Rumpf Aufrichten.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.





Mermaid Position, Beine angewinkelt
an der rechten Seite.
Rechter Arm öffnet nach außen und oben.



Rechter Arm schiebt unter dem linken Arm durch.
Rumpf dreht mit.



Slide mit Socken
Ein Fuß auf der Matte am Rand,
das freie Bein am Boden zeichnet Halbkreise,
oder schiebt an der Seite nach außen, Standbein
dabei beugen.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.



Freies Bein gleitet weit nach hinten, Standbein
dabei beugen, Arme schwingen nach vorne.
Bauchnabel nach innen und oben ansaugen.