

# Kraftübungen für eine gute Körperspannung

**RL:** Die Daumen zeigen nach außen  
- Brust, Becken anheben  
das Becken angehoben lassen. ( 3 mal 10 sec)

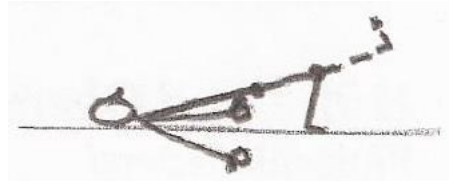
Steigerung: - Ein Bein Strecken

Oberschenkel bleiben parallel

Becken bleibt waagrecht

-Fußtreten = Mit dem abgehobenen Fuß Gas geben und wieder den Fuß anziehen.

10mal Fußtreten. Jedes Bein 2 mal.



**BL** – Den Kopf abheben, so dass die Nase knapp den Boden berührt.

Ellenbogen liegen neben dem Schultern

Hände zeigen nach vorne

Daumen zeigen nach oben

Arme vom Boden abheben

Schultern sollen weg von den Ohren ( Einen langen Hals machen )

Schulterblätter wollen am Rücken zwischen sich eine Nuss knacken.

Einmal das rechte Bein leicht anheben, dann das linke Bein

Jedes Bein 3 mal (Serien) 10 sec. Zwischen jeder Serie alles ablegen. Kopf erst 10 sec. auf einer Seite ablegen, dann 10 auf die andere Seite ablegen. Bewusst Schultergürtel, Nacken und Beine locker lassen.



Aus dem Vierfüßler die Hände zwei Handlängen nach vorne setzen, um sich dann vor in eine Liegestützposition a. oder b. zu bringen.



**Aufpassen:** Schultern weg von den Ohren

Hände zeigen nach vorne

Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Becken hängt nicht nach unten durch und bleibt auf der Schulter-Knie- Linie.

