

## Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung des Körpers

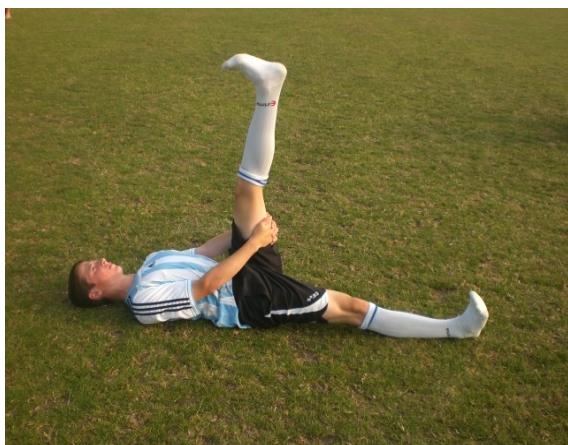
**Einbeinstand: 60-120 Sekunden**



**Hund: 90-120 Sekunden**



**Krokodilsübung I: 10 lange Atemzüge**



**Stabi-Übung I: 60-120 Sekunden (Schwierigkeitsgrad steigern)**



### Kiste: 90-120 Sekunden



### Schrittstellung: 90-120 Sekunden



### Pumpe: anfangs mit einem Bein, dann mit beiden; 90-120 Sekunden



### Vorwärtsbeuge: 120-180 Sekunden



### Vogel: Arme 20 mal vor und zurück



### Stabi-Übung II: 10 mal vor und zurück

1



2



3



4



5



6



**Sonnengruß: 12-24 Runden**



**Baum: mit geschlossenen Augen, 60 Sekunden**



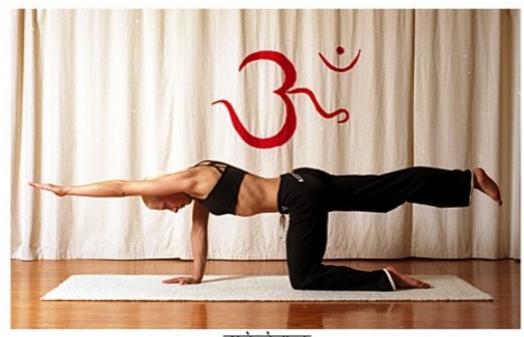
**Boot: 90-120 Sekunden**



**Heuschrecke: 60-90 Sekunden**



**Tisch: 60-90 Sekunden**



majarisana