

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)



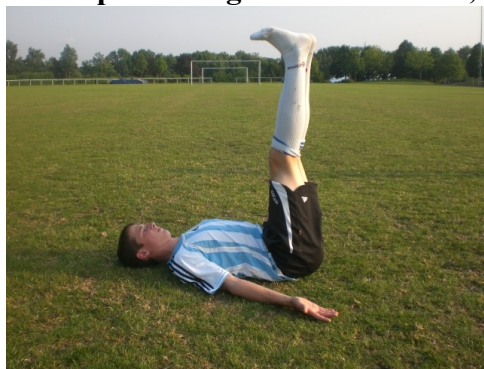
Kiste: 90-120 Sekunden



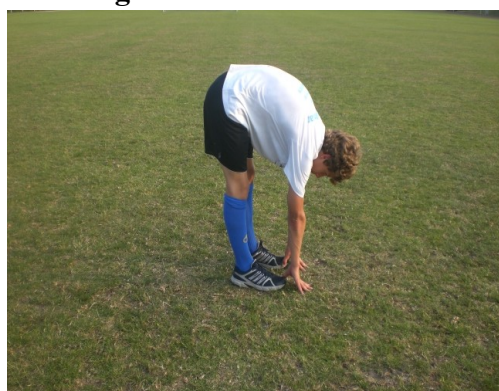
Schrittstellung: 90-120 Sekunden



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

