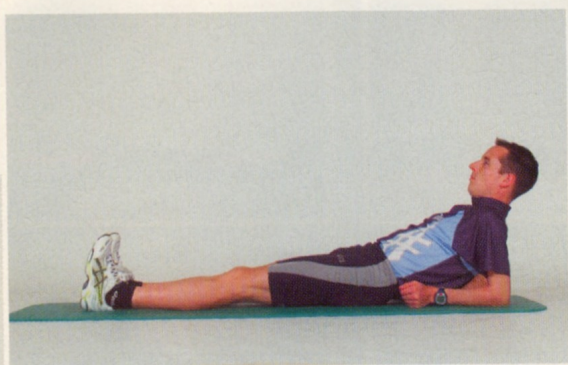


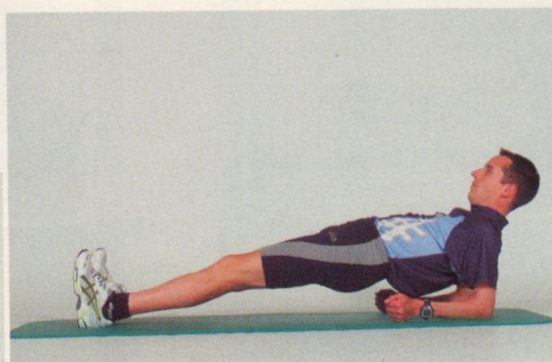
## Verbesserung der Körperspannung

**Ausgangsposition**



Unterarmstütz rückwärts. Beine gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule

**Endposition**



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Hüfte strecken, Kniegelenke nicht überstrecken.

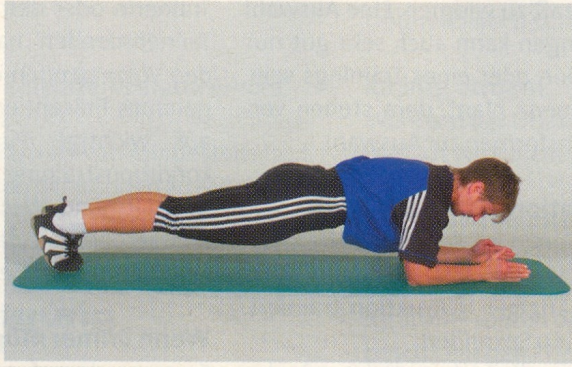


Rückenlage. Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gebeugtem Hüft- und Kniegelenk abheben.



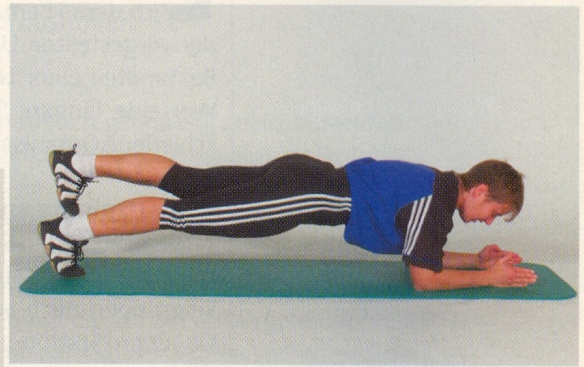
Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie bilden.

## Ausgangsposition

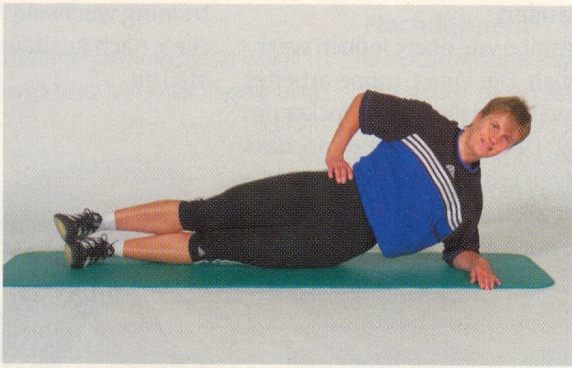


Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

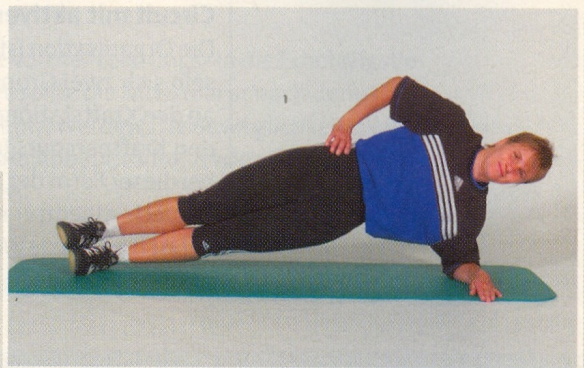
## Endposition



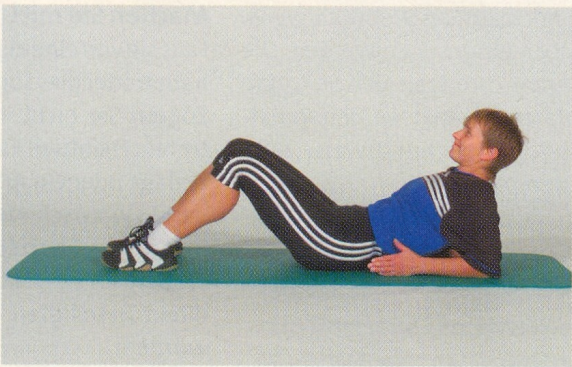
Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal einer Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.



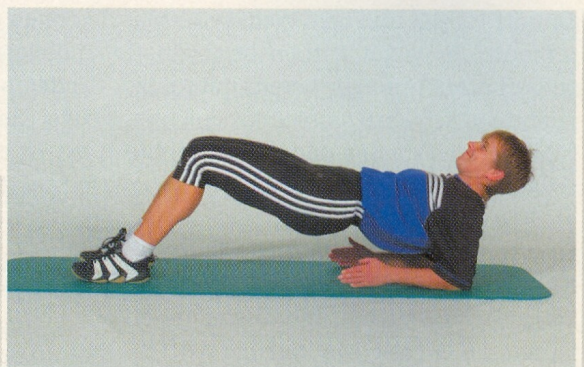
Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.



Unterarmstütz rückwärts. Beine gebeugt, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, Oberschenkel und Rumpf sollten eine Linie