

Was kann ich zu Hause üben?

Auch bei Platzmangel:

- Liegestützposition 3x 10 Sekunden halten (langsam zählen!!)
- Liegestütz rückwärts = Bauch nach oben 3x 10 Sekunden halten
- Rückenlage, aufstützen auf die Ellbogen; Beine gestreckt 5 cm heben, Arme nach vorne strecken - diese Position 3x 10 Sekunden halten
- Stützwaage: Grätschsitz, Finger weit auseinander, Hände ganz nah beim Körper aufstützen, Popo vom Boden wegheben 3x 10 Sekunden
Tipp: Schultern nach vor legen! Sie müssen über den Händen sein!!1
- Stützwaage mit Beinen oben: wie oben, nur abwechselnd das linke Bein heben -
3x 5 Sekunden und dann das rechte Bein - 3x 5 Sekunden halten
- Spagat - immer beide Seiten, immer mit dem Ausfallschritt anfangen
- Liegestütz mit angelegten Ellbogen - egal wie viele, aber der Körper muss ganz und gar gestreckt bleiben. Lieber am Anfang weniger, aber jeden ordentlich!

Wenn etwas Platz in der Wohnung ist und WENN ES DEINE ELTERN ERLAUBEN!!

- Brücke. Ziel: Schultern sollen genau über den Handflächen stehen
- Mini-Handstand: Knien und hochspringen in den Hock(!)handstand

Was kann ich zu Hause üben?

Auch bei Platzmangel:

- Liegestützposition 3x 10 Sekunden halten (langsam zählen!!)
- Liegestütz rückwärts = Bauch nach oben 3x 10 Sekunden halten
- Rückenlage, aufstützen auf die Ellbogen; Beine gestreckt 5 cm heben, Arme nach vorne strecken - diese Position 3x 10 Sekunden halten
- Stützwaage: Grätschsitz, Finger weit auseinander, Hände ganz nah beim Körper aufstützen, Popo vom Boden wegheben 3x 10 Sekunden
Tipp: Schultern nach vor legen! Sie müssen über den Händen sein!!1
- Stützwaage mit Beinen oben: wie oben, nur abwechselnd das linke Bein heben -
3x 5 Sekunden und dann das rechte Bein - 3x 5 Sekunden halten
- Spagat - immer beide Seiten, immer mit dem Ausfallschritt anfangen
- Liegestütz mit angelegten Ellbogen - egal wie viele, aber der Körper muss ganz und gar gestreckt bleiben. Lieber am Anfang weniger, aber jeden ordentlich!

Wenn etwas Platz in der Wohnung ist und WENN ES DEINE ELTERN ERLAUBEN!!

- Brücke. Ziel: Schultern sollen genau über den Handflächen stehen
- Mini-Handstand: Knien und hochspringen in den Hock(!)handstand