

Ritter Rost



MEDIUM

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Seitliche Liegestütz Einen gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen und auf den Unterarm abstützen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. 30 Sekunden halten, dann Seite wechseln. Leichtere Variante: Knie ablegen</p>	30 Sek.	
<p>Diagonale Crunch Rückenlage einnehmen. Beine angewinkelt hochnehmen. Nun abwechselnd mit den Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie ziehen.</p>	Je 15	
<p>Seitliche Rumpfbeugen</p>	15	
<p>Superman Bauchlage einnehmen. Füße aufstellen. Arme nach vorne strecken, dann seitlich zur Hüfte ziehen. Dabei den Oberkörper leicht anheben. Die Arme sind die ganze Zeit in der Luft. Steigerung: Beine auch leicht anheben</p>	Je 30 Sek.	
<p>Kniebeugen Schulterbreiten Stand einnehmen. Die Knie beugen und das Gesäß nach hinten unten schieben. Die Knie bleiben dabei über dem Mittelfuß. Dann wieder aufrichten.</p>	15 x	

