

Sitting Bull



EASY

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Arm kreisen</p> <p>Gerade hinstehen. Beide Arme seitlich ausstrecken und dann kleine Kreise erst nach vorne dann nach hinten machen. Dann die Arme nach vorne nehmen und überkreuzen, mal rechte Hand oben, mal linke.</p>	Je 30 Sek.	
<p>Beinheben</p> <p>Gerade sitzend auf einem Stuhl. Hände auf den Oberschenkeln abstützen. Abwechselnd erst das linke dann das rechte Bein nach vorne strecken, kurz halten.</p>	15x pro Bein	
<p>Einbein-Stand</p> <p>Auf einem Bein stehen. Bei Bedarf an der Wand oder Stuhl festhalten. Nach 30 Sekunden wechseln</p>	30 sek.	
<p>Liegende Acht</p> <p>Auf der vorderen Hälfte des Stuhl sitzend, ein Bein leicht anheben und mit dem Fuss eine liegende 8 zeichnen. Dann das Bein wechseln.</p>	Je 30 Sek.	
<p>Tiefenmuskeln</p> <p>Leicht in die Hocke gehen. Rücken bleibt gerade. Dann die Arme seitlich nach vorne strecken und wieder zurück. Nach 15 Wiederholungen Arme oben halten und kleine Hackbewegungen machen für 15 Sek.</p> <p>➔ Geht auch auf dem Stuhl sitzend.</p>	15 & 15 Sek.	