

Flamingo



MEDIUM

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

	Anzahl	
<p>Rückendehnen</p> <p>Eine Rückenlage einnehmen und die Beine anwinkeln, im rechten Winkel. Die Arme seitlich am Körper ausstrecken. Die Beine im Wechsel zur linken und rechten Seite pendeln. Die Schulterblätter bleiben die ganze Zeit am Boden. Den Rumpf auf Spannung halten (Powerhouse: Pilates)</p>	15	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek	
<p>Brücke</p> <p>Auf den Boden setzten, die Füße aufstellen und die Hände hinter dem Gesäß aufsetzen. Fingerspitzen zeigen nach vorne. Das Becken nach oben heben, bis Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. 3-4 Sekunden halten, Becken senken aber nicht auf dem Boden absetzen.</p>	15	
<p>Hampelmann</p>	30 Sek.	
<p>Schuhplattler</p> <p>Hüftbreit hinstellen. Dann abwechselnd Linke Hand- rechter Fuss vorne berühren, dann rechte Hand- linker Fuss, dann hinten rum.</p>	Je 15x	
<p>Seitlich springen</p> <p>Abwechseln seitlich springen</p>	30 Sek.	