

Wüstenprinz



MEDIUM

LEVEL 1: JE 1 DURCHGANG

LEVEL 2: JE 2 DURCHGÄNGE

LEVEL 3: JE 3 DURCHGÄNGE

		Anzahl
<p>Bergsteiger/Mountainclimber Eine Stützposition mit schulterbreiten Händen. Dann im Wechsel rechtes und linkes Bein Richtung Brust ziehen.</p>	15	
<p>Auf der Stelle laufen</p>	30 Sek	
<p>Crunch Rückenlage einnehmen. Beine gewinkelt hinstellen. Hände seitlich zum Kopf, Ellbogen zeigen seitlich nach aussen. Nun den Oberkörper nach oben ziehen. Die Kraft kommt aus dem Bauch.</p>	15	
<p>Hampelmann</p>	30 Sek.	
<p>Ausfallschritt</p>	Je 30 Sek.	
<p>Knie zum Ellbogen Schulterbreiten Stand einnehmen. Die Arme seitlich anwinkeln. Dann das Knie hochziehen und der gegenüberliegende Ellbogen zieht zum Knie. Wichtig: Rücken bleibt gerade. Dann wechseln. Variante: Ausfallschritt nach hinten und dann erst hochziehen.</p>	Je 15 x	

