

Wüstenprinzessin



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 | |