

Donnerstag(s) – Fitness

Dauer der Bewegungseinheit: ca. 10 Minuten

15 Sekunden Unterarmstütz

- die Ellenbogen stützen direkt unter der Schulter auf dem Boden
- die Beine sind gestreckt wie bei einer Liegestütze und das Gesäß ist angespannt
- diese Position halten

dann auf die linke Seite drehen und 10 Sekunden Seitstütz links

- der Körper befindet sich in Seitenlage und man stützt sich auf einem Unterarm ab
- der Arm zeigt dabei nach vorn
- Beine liegen parallel übereinander
- der Kopf und Hals befinden sich dabei in Verlängerung der Wirbelsäule
- dann wird der Körper angehoben und Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie

dann auf die rechte Seite drehen und 10 Sekunden Seitstütz rechts

Nachdem ihr die einzelnen Übungen ein/zweimal gemacht habt, könnt ihr versuchen diese drei Positionen ohne Absetzen des Körpers durchzuführen.

➔ Insgesamt 3 Durchgänge