

Jumping Jack's

1

1 Sätze 10 Sek.

-Füße zusammen, Arme lang, Handy über dem Kopf zusammen. Füße und Hände gleichzeitig seitlich abspreizen

Anmerkung:

Kniehub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

2

1 Sätze 20 Sek.

-aktiver Stand, Brust öffnen
-Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
-Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Jumping Jack's

3

1 Sätze 30 Sek.

-Füße zusammen, Arme lang, Handy über dem Kopf zusammen. Füße und Hände gleichzeitig seitlich abspreizen

Anmerkung:

Kniehub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte

4

1 Sätze 40 Sek.

-aktiver Stand, Brust öffnen
-Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
-Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Jumping Jack's

5

1 Sätze 50 Sek.

-Füße zusammen, Arme lang, Handy über dem Kopf zusammen. Füße und Hände gleichzeitig seitlich abspreizen

Anmerkung:

Kniehub, im Einbeinstand, gestreckte Hüfte



1 Sätze 60 Sek.

-aktiver Stand, Brust öffnen
-Standbein und Hüfte sind komplett gestreckt
-Oberschenkel bis in die Waagerechte anheben

Anmerkung:

Unterarmstütz, am Boden



1 Sätze 30 Sek.

-Becken stets max. aufgerichtet
-nicht durchhängen
-Schultern über den Ellenbogen
-Ellenbogen mit Zug Richtung Knie

Anmerkung:

Kniebeugen, beidbeinig, statisch an der Wand



1 Sätze 30 Sek.

-Rücken liegt komplett an
-Beinachse beachten
-Kniewinkel ist 90°

Anmerkung:

6

7

8