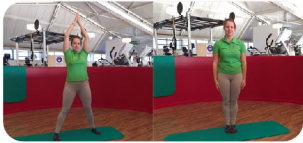


Jumping Jack's



0 Sätze

0 Wdh

1

Füße zusammen, Hände unten
Auseinanderspringen und Hände dabei nach oben führen

Hüftstreckung, mit Füßen auf dem Boden



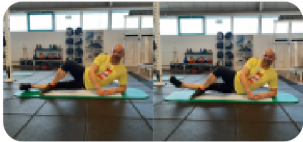
0 Sätze

0 Wdh

6

Becken aufrichten
Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
Gesäß nicht ablegen
Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

ADDuktoren "Wagenheber"



0 Sätze

0 Wdh

2

Seitenlage mit Abstützung auf einem Unterarm * den Fuß des oberen Beines vor das Knie des unteren Beines stellen _ nun das untere gestreckte Bein anheben und senken

Ausfallschritt, lang, mit Rotation zum Knie



0 Sätze

0 Sek

7

hinteres Knie nicht ablegen
Hüfte tief halten
Oberkörper dreht zur Seite, Kopf dreht mit
Blick stets zur Hand gerichtet

Beinabspreizen, in Bankstellung



0 Sätze

0 Wdh

3

Becken aufrichten und gerade halten
nicht durchhängen

Beinabspreizen, in Seitenlage, gestrecktes Bein



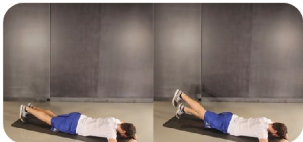
0 Sätze

0 Wdh

4

Becken aufrichten und gerade halten
Bein ist gestreckt
Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen

Beinabheben, in Bauchlage, gestrecktes Bein



0 Sätze

0 Wdh

5

Becken aufrichten
Gesäßspannung halten
Becken bleibt auf dem Boden