

	Übung	Armbewegung	empfohlene Dauer/ Wiederholungen	Variation schwerer
1	Aufallschritt Rück	nach unten, Fingerspitzen ziehen zum Boden	12-15x pro Satz	a) mit Knie heben b) mit Tempovariation 3 kleine unten denn hoch c) Sprung
2	Ausfallschritt Seit	Hände vor Brust	12-15x pro Satz	a) mit Knie heben b) mit Tempovariation 3 kleine unten denn hoch c) Sprung
1 & 2 wiederholen				
3	Brett mit Knie unter Körper ran ziehen	Hände unter Schulter	12-15x pro Satz	mit Handtouch an Knie = re Hand zu li Knie etc.
4	Aufstehen- Hinknien	Hände vor Brust	12-15x pro Satz	Arme über Kopf
3 & 4 wiederholen				
5	Sumo Squat			
6	Brett: Hände auf Ellenbogen = tief/tief - hoch/hoch	AP: Hände unter Schulter	12-15x pro Satz	auf Ellenbogen runter. re, li, wieder auf Hand re, li und li Arm hoch mit aufdrehen, dito andere Seite
5 & 6 wiederholen				
7	Seitlage/ Frosch Crunch Fuss auf Fuss,	obere Hand hinter Kopf, Ellenbogen zieht zum Knie	12-15x pro Satz	a) oberes B mit anheben c) beide Beine mit anheben
8	Seitstütz, Hüfte heben und senken		12-15x pro Satz	a) oberes B anheben b) auf beide Füße
7 & 8 wiederholen				