

Seilchenspringen	40
Bauchlage (mit Stock) Oberkörper anheben im Kammgriff	15
Vierfüßlerstand (Arm/Bein heben - entgegengesetzt)	15
Bauchlage (mit Stock) Oberkörper anheben im Ellgriff	15

Dehnen

linke Beine vorne	15
rechte Bein vorne	15

**(15)**

Strecke im Schrittstand das hintere Bein. Drücke den Oberkörper zurück. Wiederhole dieses zu beiden Seiten!

Durchgang 3) Seilchenspringen	30
Liegestütze	15
Rückenlage / Beine spreizen / Arme Vorhalte / Oberkörper anheben	15
Bauchlage (mit Stock) Oberkörper anheben im Ristgriff	10
Vierfüßlerstand (Arm/Bein heben - entgegengesetzt)	10
Seilchenspringen	30
Bauchlage (mit Stock) Oberkörper anheben im Kammgriff	10
Vierfüßlerstand (Arm/Bein heben - entgegengesetzt)	10
Bauchlage (mit Stock) Oberkörper anheben im Ellgriff	10

Dehnen

Strecksitz mit Stock und Durchschultern (ohne Schmerzen!!!)	15
Seitpagat und beide Querspagate	5 Min.

Hinweis:

- **achtet immer auf eine saubere korrekte Ausführung der Übungen**
- **es geht nicht um die Schnelligkeit**
- **die unsaubere Ausführung wird Probleme verursachen!!! (Rückenschmerzen usw.)**