

## Gymnastikübungen

- Bauchlage: Arme und Beine gestreckt anheben und 30 sec. halten oder länger
- Bauchlage: Arme und Beine gestr. anheben und diagonal im Wechsel etwas höher heben
- Bauchlage: gestreckte Arme mit Oberkörper anheben und halten, die Arme über die Seite hinter den Rücken führen und zurück
- Unterarmseitstütz: Beine gestreckt und das Becken heben und senken, ohne ablegen
  - Variante 1 Becken anheben und halten, oberes Bein heben, senken
  - Variante 2 Becken anheben und halten, oberes Bein vor und zurück
  - Variante 3 Becken anheben und das Becken kreisen
- Bauchlage: Unterarmstütz, Becken anheben und 30 sec. halten oder länger(Grundübung)
  - Variante 1 Grundübung, im Wechsel den Arm nach vorn strecken
  - Variante 2 Grundübung, Füße im Wechsel anheben
  - Variante 3 Grundübung, zur Seite mit mehreren Tippelschritten
  - Variante 4 Grundübung, diagonal Arm und Bein anheben und wechseln
- Rückenlage: Beine angehockt am Boden aufgestellt – Hände hinter dem Kopf- Becken heben und halten (Grundübung)
  - Variante 1 Grundübung, auf der Stelle gehen
  - Variante 2 Unterschenkel im Wechsel nach vorn strecken
  - Variante 3 ein Bein zur Decke strecken und Becken heben -senken
  - Variante 4 zur Seite, mit Tippelschritten, gehen
  - Variante 5 Becken kreisen
  - Variante 6 in Zeitlupe heben und absenken
- Rückenlage: Beine gestreckt zur Decke heben (Beine sind senkrecht, Hände unter dem Kopf) Grundübung
  - Variante1 nach vorn absenken, so wie jeder kann
  - Variante 2 zur Seite schwenken (Arme neben dem Körper)
  - Variante 3 Hacken zur Decke schieben (Becken löst sich vom Boden)
  - Variante 4 Beine wechselseitig nach vorn absenken
  - Variante 5 Beine wechselseitig zur Seite abspreizen (eins bleibt

senkrecht)