

Gymnastikübungen

- Bauchlage: Arme und Beine gestreckt anheben und 30 sec. halten oder länger
- Bauchlage: Arme und Beine gestreckt 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

Variante 1 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)