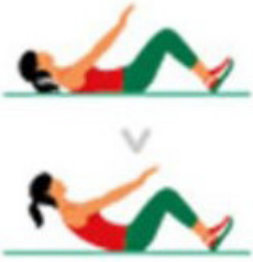




- Ellenbogen aufstützen
- Körper „durchstrecken“ und Spannung aufbauen
- So lange halten wie möglich



- Die Knie abwechselnd in einem rechten Winkel anziehen, am leichtesten geht es wenn man dabei hoch und runter läuft um einen Rhythmus zu bekommen



- Auf den Rücken legen und die Beine anwinkeln
- Die Arme ausstrecken und ca. 45 Grad (Die Eltern wissen was gemeint ist) mit dem Oberkörper nach oben bewegen



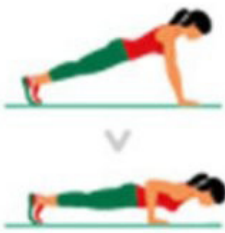
- Einen kleinen Hocker nehmen, dort Fuß für Fuß drauf und wieder runter gehen



- Einen kleinen Stuhl/Hocker oder auch den Couchtisch nehmen
- Mit dem Rücken zugewand, die Handflächen abstützen
- Maximal runter gehen bis der Arm einen 90 Grad Winkel hat, dann wieder durchdrücken



- Der Po soll mit den Knien auf einer Linie sein, dabei die Arme nach vorne Ausstrecken



- Arme etwa auf höhe der Brust platzieren und vom Boden abstoßen
- Körperspannung aufbauen und mit dem gesamten Körper zum Boden bewegen



- Auf die Zehenspitzen und die kompletten Unterarme stützen, am besten die Hände zu einer Faust machen und die Position halten



- Beine zusammen und Arme an den Körper legen
- Im Sprung die Beine auseinander machen und dabei die Arme in die Luft werfen



- Im rechten Winkel mit dem Rücken an die Wand drücken und die Positriion so lange es geht halten