

Hold / Isometrisch

Dynamisch

Banded

1. Superman

Startposition: Bauch auf dem Ball, Arme und Beine ausgestreckt auf dem Boden.

Endposition: Arme und Beine gleichzeitig anheben, Körper bildet eine gerade Linie.



2. Rückenstrecker auf dem Ball

Startposition: Bauch auf dem Ball, Hände hinter dem Kopf, Füße auf dem Boden.

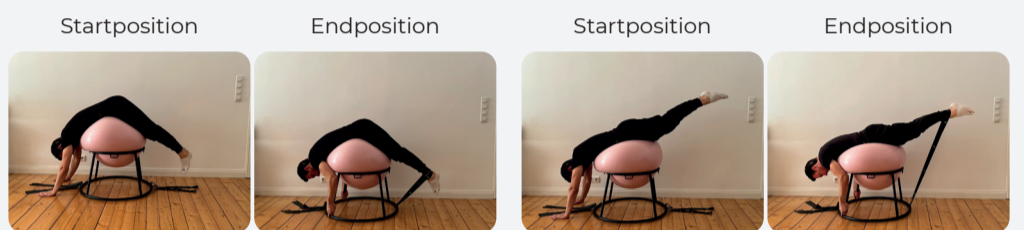
Endposition: Oberkörper anheben, bis er in einer Linie mit den Beinen ist.



3. Beinheben in Bauchlage

Startposition: Bauch auf dem Ball, Arme auf dem Boden.

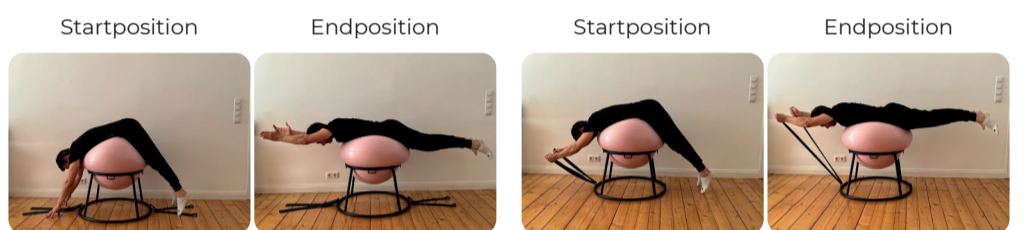
Endposition: Beide Beine gestreckt anheben.



4. Arm- und Beinheben gleichzeitig

Startposition: Bauch auf dem Ball, Arme und Beine auf dem Boden.

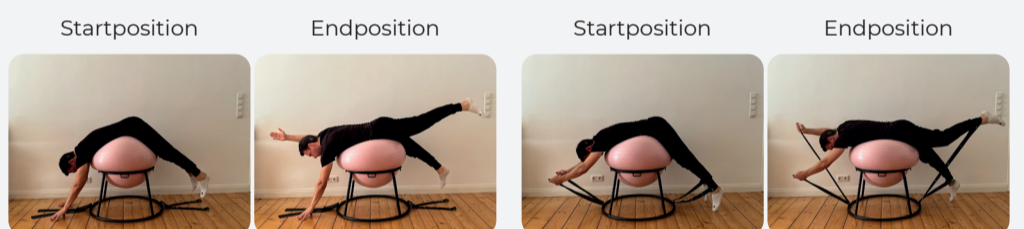
Endposition: Beide Arme und beide Beine gleichzeitig heben und strecken.



5. Diagonales Arm- und Beinheben

Startposition: Bauch auf dem Ball, Arme und Beine gestreckt auf dem Boden.

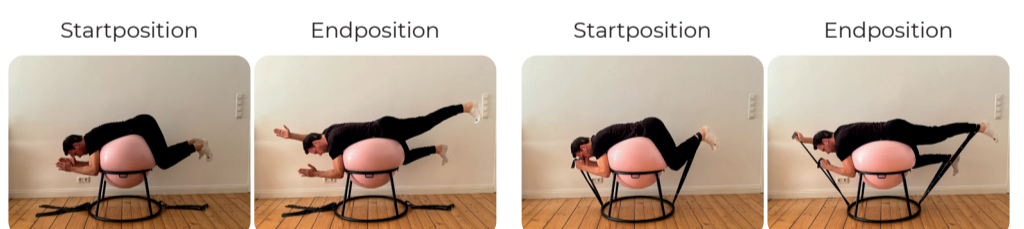
Endposition: Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig anheben. Dann die andere Seite.



6. Vierfüßlerstand

Startposition: Bauch auf dem Ball, Hände und Knie klemmen den Ball ein.

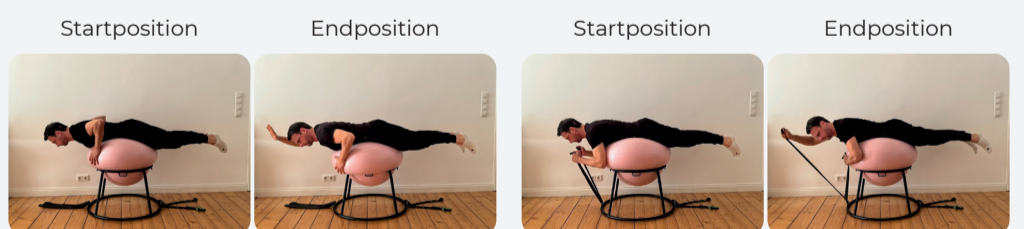
Endposition: Ein Bein und ein Arm ausstrecken und zurück, dann die andere Seite.



7. Rumpfseitbeuge / Streckung

Startposition: Bauch auf dem Ball mit ausgestreckt Beinen und Armen in der Luft.

Endposition: Im Wechsel rechten und linken Arm in die jeweilige Endposition strecken.



8. Y & W & T

Startposition: Bauch mit ausgestreckt Beinen und Armen in jeweiliger Position und auf dem Ball.

Endposition: Mit den Armen in die jeweilige Endposition gehen.



9. Freistil schwimmen

Startposition: Bauch auf dem Ball, Arme und Beine ausgestreckt in der Luft.

Endposition: Dynamisch Freistil-Bewegung im Wechsel.

