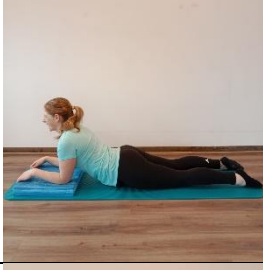
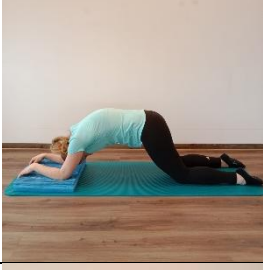


Allgemeine Trainingsempfehlung:

Falls kein Balance Pad vorhanden ist, eignet sich auch eine gerollte oder gefaltete Matte für die Übungen. Das Training wird ohne Schuhe durchgeführt.

Zu Beginn nur wenige, aber sauber durchgeführte Wiederholungen machen.

„Stelzengang“ Bein gestreckt, Hüfte nach oben ziehen. Diagonale Schulter zieht leicht nach vorne.					
Bild 1: Dehnung Fußspann Bild 2: „ Seiltänzer “ Stufe 1					
Bild 1: „ Seiltänzer “ Stufe 2 Bild 2: „ Seiltänzer “ Stufe 3					
„Around the clock“ Nach vorne tippen Zur Seite tippen					
Nach hinten tippen Hinten über Kreuz tippen					

„Standwaage“ Oberkörper nach vorne neigen und hinteres Bein anheben Variante: Hinteres Bein nach außen + innen rotieren		
„Ausfallschritt“ Gewicht ruht auf beiden Beinen. Hintere Ferse ist oben. Knie beugen, diagonaler Ellenbogen zieht zum vorderen Knie		
„Opposite leg arm raise“ Rechter Arm und linkes Bein nach vorne und hinten strecken Stufe 2: Fußspitze vom Boden lösen		
„Seitstütz mit durchgreifendem Arm“ Schulter ist weg vom Arm. Oberkörper rotiert nach vorne und wieder nach oben		
„Sphinx“ Blick nach vorne, dann den Kopf senken und zum Bauchnabel schauen		
„Twist“ Handtuch auf Spannung halten. Brustbein zieht nach vorne. In der Rotation das Handtuch leicht „auseinander“ ziehen		