

## Station 6

„Abspreizen rechtes Bein“



Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Seitstütz, rechtes Bein abspreizen

# Station 7

„Zugseil vor“

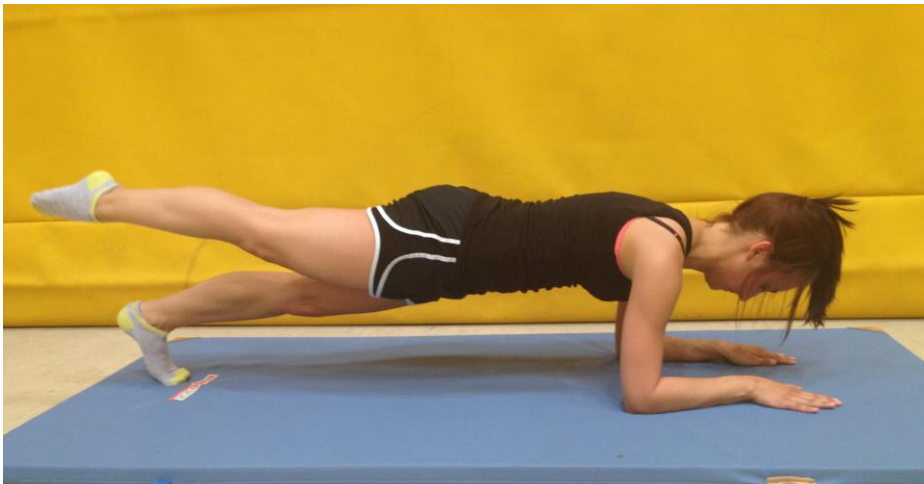


## Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Ausgangslage: Schrittstellung, Arme seitlich auf Schulterhöhe, Ellbogen minimal eingeknickt
- ❖ Seitliches nach vorne führen der Arme

## Station 8

### „Unterarmliegestütz“

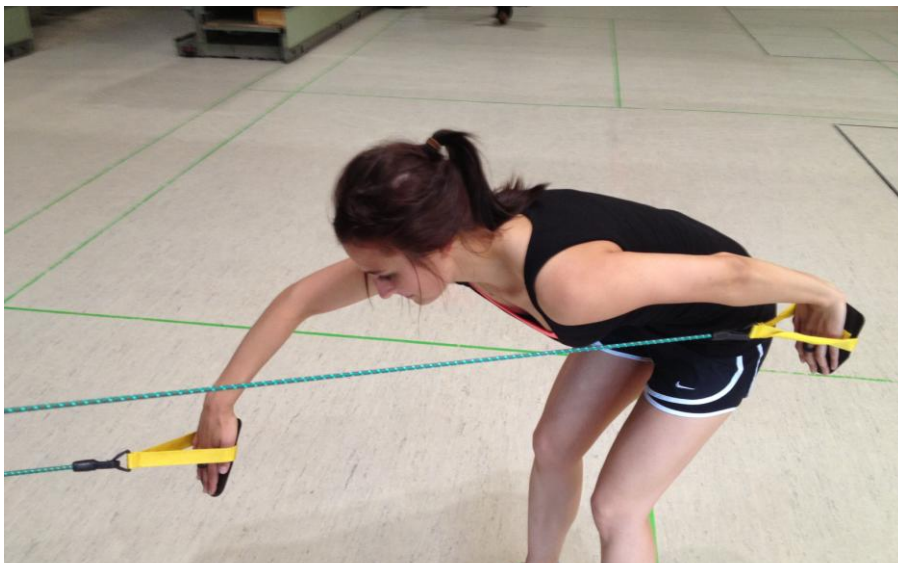


#### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Unterarmliegestütz, beidbeinig
- ❖ Variabel: rechtes/linkes Bein abspreizen

## Station 9

### „Zugseil Wechselarmzug“



#### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Schulterbreite Stellung, Wechselarmzug,
- ❖ Ausgangsposition: beide Arme vor den Körper gestreckt, Arme abwechselnd nach hinten führen, dabei Ellenbogenvorhalte, durchdrücken der Arme bis hinter die Hüfte

## Station 10

### „seitliches Armheben“



#### Bewegungsbeschreibung:

- ❖ Bauchlage, Beine angehoben, die gestreckten Arme synchron und seitlich am Körper vor und zurück führen
- ❖ Kopf als natürliche Verlängerung der Wirbelsäule, nicht in den Nacken führen