

<b>Ziel</b>	Bauchkräftigung
<b>Ausgangsstellung</b>	Rückenlage
<b>Durchführung</b>	<p>Die Arme werden zu den Seiten ausgestreckt</p> <p>Der Kopf liegt auf dem Boden und geht während der Übung nicht in die Überstreckung</p> <p>Die Beine werden leicht gebeugt und in der Luft gehoben, die Füße bleiben immer zusammen</p> <p>Abwechselnd werden die Knie in der Luft nach links und rechts gedreht</p>

© Therapeutenteam Blankenese

