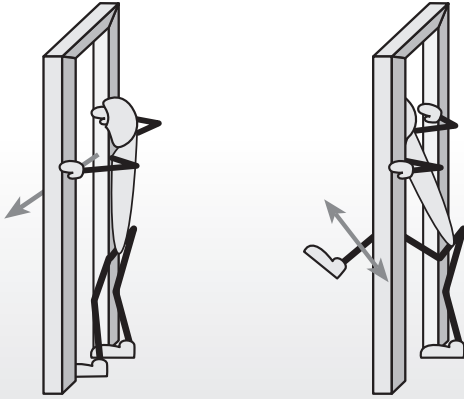


## 1

### Stand:

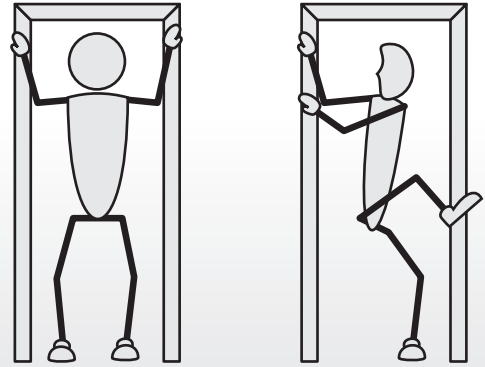
- Arme in U-Halte am Türrahmen
- ein Bein wechselseitig heben und senken
- Oberkörper mitnehmen



## 2

### Stand:

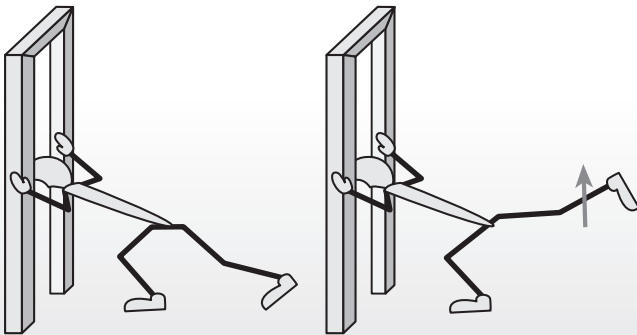
- Arme in U-Halte am Türrahmen
- linken Arm nach rechts und rechtes Bein nach links verwinden
- anschließend entgegengesetzt



## 3

### Stand: Ausfallschritt

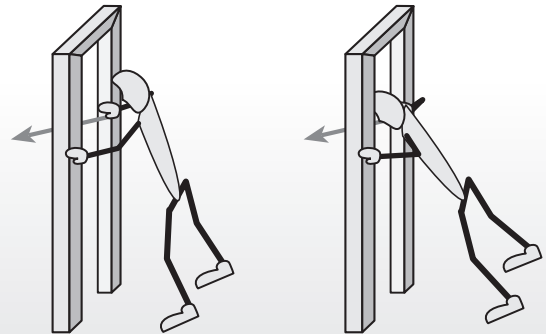
- Arme in U-Halte
- ein Bein heben und senken
- jeweils 5x dann Wechsel
- Ellenbogen in Rücken ziehen



## 4

### Stand: Liegestütz

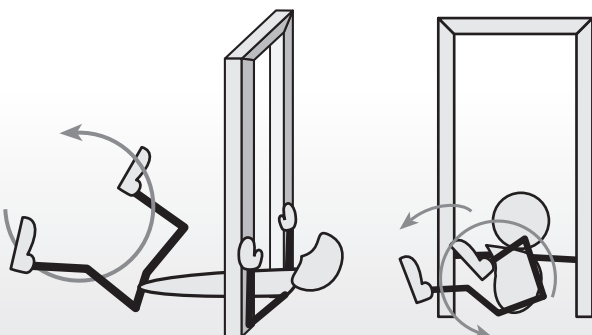
- Liegestütz am Türrahmen
- Beine gegrätscht
- beide Arme beugen und strecken
- Kinn zur Brust ausrichten und Körperspannung halten



## 5

### Rückenlage:

- Unterarme am Türrahmen
- Kinn zur Brust
- Radfahren und Becken wechselseitig nach links und rechts kippen



## 6

### Rückenlage:

- Unterarme am Türrahmen
- Kinn zur Brust
- beide Beine heben und senken

