

Übungsbeschreibung: **Standwaage**

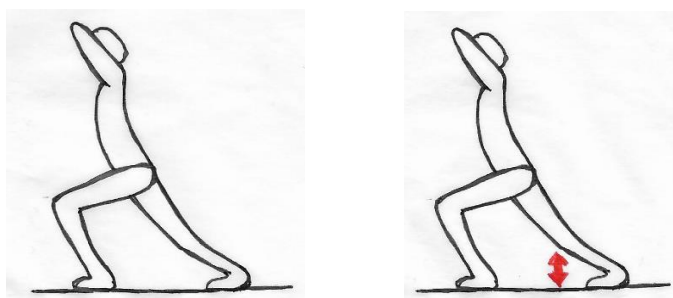


- beide Arme werden seitlich weggestreckt
- ein Bein wird nach hinten gestreckt
- der Oberkörper wird nach vorne gebeugt und bildet mit dem gestreckten Bein eine Linie (den Balken der Waage)
- Versuche diese Stellung 15 sec zu halten!
- Wechsle danach das Standbein und versuche das Gleiche!
- Wenn du dich selbst kontrollieren willst machst du die Übung vor einem Spiegel.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal. (4-5)

Variation:

- Probiere diese Übung mit geschlossenen Augen.
- Kontrolliere deine Endstellung mit einem Blick in den Spiegel.

Übungsbeschreibung: **vorderer Oberschenkel**



- Hände hinter dem Kopf verschränken
- schulterbreiten Stand einnehmen
- ein Bein weit nach vorn stellen
- Fußflächen bleiben auf dem Boden
- Beuge nun das hintere Bein soweit ab wie möglich!
- Die Fußfläche soll dabei auf dem Boden bleiben.
- Halte die Stellung 15 sec!
- Wechsle dann, dass das andere Bein nun vorne steht.
- Wiederhole die Übung ein paar Mal. (4-5)