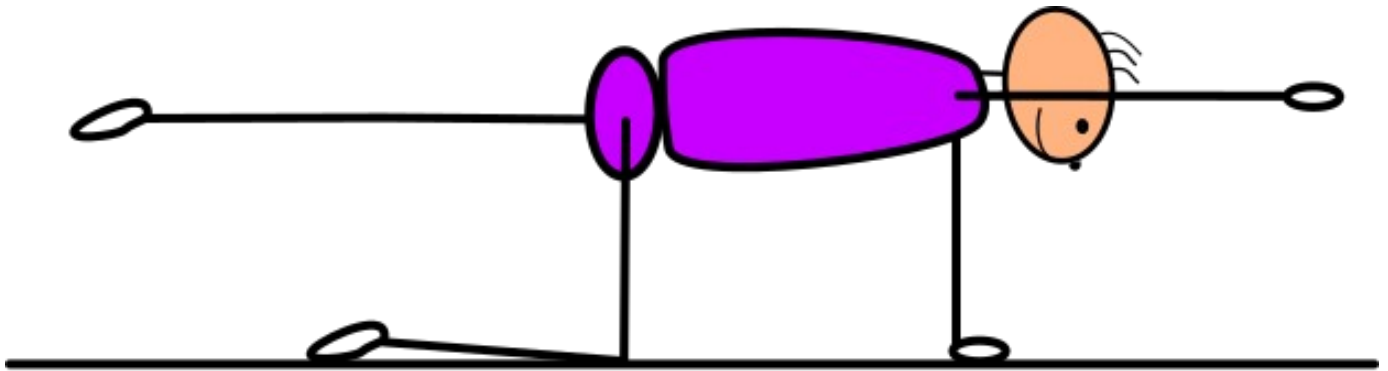


Vierfüßler



Material: Matte (Teppich, Isomatte, Gymnastikmatte)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- abwechselnd linkes Bein und rechten Arm, bzw. rechtes Bein und linken Arm strecken
- Arm und Bein muss voll gestreckt sein und bis zur Waagerechten angehoben werden
- Der Rücken bleibt immer gerade, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

Zeit: 45sec.