ÜBUNGSFOLGE STRETCHING
ÜBUNGSAUSFÜHRUNG

- Ausgangsposition: Ausfallschritt kniend, Arme gestreckt über den Kopf
- Oberkörper zur Seite neigen und ca. 7 Sekunden halten, danach Seite wechseln

- Ausgangsposition: Ausfallschritt kniend, Arme hinter dem Kopf verschränken
- Oberkörper zur Seite drehen und ca. 7 Sekunden halten, danach die Seite wechseln

- Ausgangsposition: großer Ausfallschritt, die Hände neben dem vorderen Fuß absetzen
- Oberkörper zur rechten Seite drehen und dabei den rechten Arm nach oben strecken, ca. 7 Sekunden halten. Danach die Seite wechseln

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN