

3

V UND W SITZEND AN DER WAND

- Setze dich auf den Boden.
- Schiebe dein Gesäß ganz an die Rückwand und halte mit deinem gesamten Rücken immer und überall Kontakt zur Wand.
- Nimm beide Arme in einer V-Haltung nach oben und berühre, wenn möglich, mit dem Handrücken und den Unterarmen die Wand.
- Beuge die Ellenbogen und wandere an der Wand in eine W-Position.
- Während der Ausführung sollten die Unterarme und der Handrücken die Wand ständig berühren.



4

ANTI-ROTATION IN DER KNIE-LIEGESTÜTZPOSITION

- Lege dich auf den Bauch.
- Nimm deine Hände auf Brusthöhe.
- Beuge deine Beine so, dass die Füße zur Decke zeigen.
- Knie und Hände sind dabei schulterbreit ausgerichtet.
- Halte deine Hüfte stabil und drücke deinen Oberkörper hoch.
- Oberschenkel und Oberkörper sollten eine Linie beschreiben.
- Hebe nun abwechselnd je einen Arm nach vorne ab.
- Versuche dies pro Seite acht Mal.



Turni-Tipp: Die Übung kann auch in Rückenlage auf dem Boden durchgeführt werden.
Wichtig: Knie dabei zum Körper ziehen, um den Rücken in Kontakt zum Boden zu halten.

