

30-Tage Challenge - Tag 11

Einstimmung, Atmung, Platzierung Becken



Schulterblattplatzierung



Wiederholung der lateralen Brustkorbatmung



Overhead reaches



Assisted roll up



Low Abs 1 und 2



Vorbereitung Low Abs 3



Low Abs 3: Ein Bein etwas absenken - wieder hoch, dann das andere Bein



Hundreds modifiziert



Lang ausstrecken zur Entspannung



Roll up: Arme anheben, Kopf heben - mit gestreckten oder angewinkelten Beinen den Oberkörper anheben



Abrollen bis zur Schulterblattspitze - heben - senken



Leg circles modifiziert mit gebeugtem Bein



Andere Seite



Single leg stretch modifiziert





Spine stretch



Saw



Rolling like a ball



Bauchlage,: Vorbereitung Swimming untere Extremitäten



Swan 1 aus Baby Swan



Swimming modifiziert



Sidekick im Unterarmstütz



andere Seite





Aufbau der Planke



Inverted V



Liegestütze

