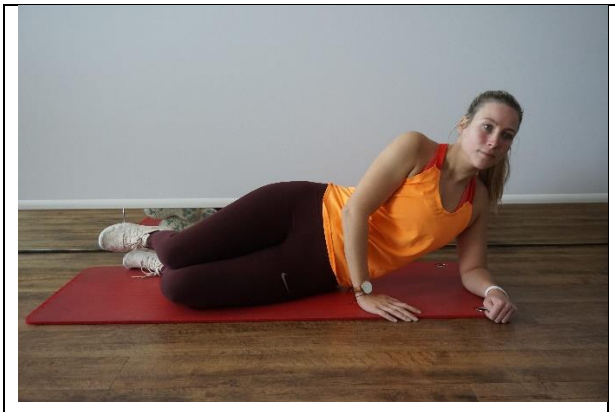
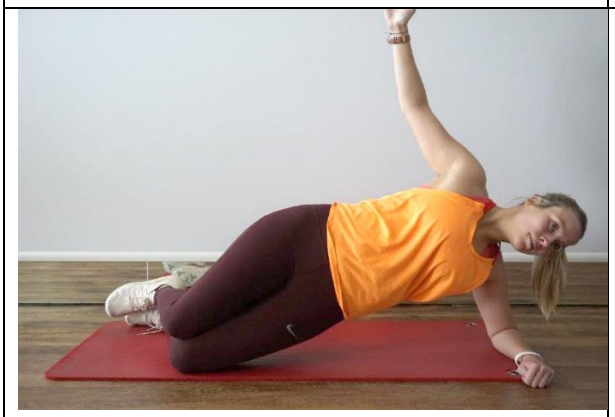
©Föhrenbach/v. Elk

1. „Brücke“/Bridging: Rumpfstabilisation

	Aste: Rückenlage auf der Matte – Arme parallel zum Rumpf auf dem Boden – Unterschenkel liegen hüftbreit auf dem Pezziball.
	Este: Hüfte strecken bis in die Waagerechte und ca. 3 – 5 sec halten – dann ablegen bis Lendenwirbelsäule wieder ganz plan auf der Matte aufliegt. Aste, kleine Pause und nächste **10 – 15 Wdhl. (2-3 Sätze)**

2. „Brücke seitlich“: Laterale Stabilisation

	**Aste:** Seitlage auf der Matte mit **gebeugten Knien** – Unterarmstütz parallel zum Mattenrand – der andere Arm verweilt in Bauchnähe
	**Este:** Der freie Arm wird in Richtung Decke gestreckt – der Kopf folgt der Bewegung – Gleichzeitig wird das Becken angehoben und der Oberkörper verweilt 2 – 5 sec in dieser Position – Zurück in die Ausgangslage. **6 – 8 (10) Wdhl. 2 – 3 Sätze.**