





2.a „Brücke“/Bridging: Übungssteigerung

	<p>Aste: Seitlage auf der Matte mit gestreckten Beinen, Unterarmstütz parallel zum Mattenrand – der andere Arm verweilt in Bauchnähe.</p>
	<p>Este: Der freie Arm wird in Richtung Decke gestreckt – der Kopf folgt der Bewegung, Stützpunkt Füße, gleichzeitig wird das Becken angehoben und der Oberkörper verweilt 1–5 sec in dieser Position – Zurück in die Ausgangslage. 6–8 (10) Wdhl., 2 – 3 Sätze</p>

3. „Schnecke“: u.a. Gluteus-, LWS-, BWS-Kräftigung

	<p>Aste: Bauchlage, Arme liegen rechts und links neben der Hüfte – Nase berührt die Matte/Handtuch.</p>
	<p>Este: Der Kopf wird in der Streckung bleibend und schnecken-ähnlich sehr sehr langsam in maximale Aufrichtung gebracht. Ca. 2 – 5 sec. in der höchsten Stellung halten. 4 – 8 Wdhl., 2 – 3 Sätze.</p>