

Rücken

Brücke



- Füße ganz aufs Board
- Knie zeigen Richtung Fußspitze
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Becken heben und senken

Schubkarren



- Fußspitzen auf dem Board
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Position 30s halten
- Fortschritt: eine Hand abheben

Bauch

Bergsteiger



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern sind über den Händen
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Knie abwechselnd Richtung Brust ziehen

Seitlicher Stütz



- Füße nebeneinander
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schulter über der Hand
- Ellbogen leicht gebeugt

Vierfüßler



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern sind über den Händen
- Ellbogen sind leicht gebeugt
- Abwechselnd ein Bein ausstrecken

Plank



- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Schultern über die Ellbogen
- Handflächen zueinander
- Position 30s halten
- Fortschritt: ein Bein abheben

Wassertreten



- Mittig setzen
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Nach hinten lehnen
- Beine abwechselnd nach vorne ausstrecken



Beine

Squat



- Fußspitze zeigt leicht nach außen
- Knie zeigen Richtung Fußspitze
- Po geht nach hinten und nach unten
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade

Ein beinstand



- Fuß mittig über der Rolle
- Knie leicht gebeugt
- Knie heben bis ein 90°

Aus fallschritt



- Knie zeigt Richtung Fußspitze
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Arme nach vorne, Daumen nach oben

Schultern/Arme

Schmetterling



- Mittig setzen
- Ellbogen 90°
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Ellbogen zusammenführen

Schwimmer



- Mittig setzen
- Daumen nach oben
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Arme gestreckt nach vorne + hinten

Flügel schlag



- Mittig setzen
- gerader Rücken, nach vorne lehnen
- Ellbogen 90° anwinkeln
- „Flügel“ auf und ab bewegen

Liegestütz



- Bauch leicht angespannt
- Schultern über den Händen
- Langsam runter und wieder hoch

I-W-T



- Bauch aufs Board
- Bauch leicht angespannt, Rücken gerade
- Fließend zwischen Positionen wechseln