

Übungserklärung

Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfüßsstand - rechts

Ganzkörper: Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Vierfüßsstand mit einem Arm (rechts) und einem Bein (links) über Kreuz ausgestreckt, das Sturmgewehr am Pistolengriff halten (ausgestreckter Arm), Knie und Ellenbogen unter dem Körper (ungefähr Brusthöhe) zusammen- und zurück in die Ausgangsposition führen (ohne Absetzen).

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein (sowie ausgestreckter Arm) bilden ungefähr eine Linie.

Erleichtern: Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben; Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten.

Erschweren: -

Bildliche Darstellung

