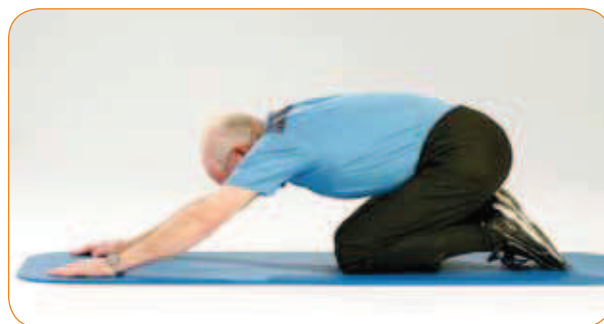


**▶ Übung 6****Rutschvorhalte**

Die Teilnehmer setzen die Unterschenkel und die Unterarme auf dem Boden auf. Dabei werden die Unterarme so gedreht, dass die Kleinfingerseite aufliegt. Nun das Gesäß weit nach hinten schieben und gleichzeitig das Brustbein nach unten in Richtung Boden bringen. Etwa 10 Sekunden lang. Dann Gesäß und Oberkörper zurückbewegen.



Übung 6: Rutschvorhalte

Rutschvorhalte rechts: In die gleiche Position gehen, wie oben beschrieben. Nun den gesamten Oberkörper etwas nach rechts bewegen, sodass die linke Körperseite besonders deutlich gedehnt wird. Wieder 10 Sekunden lang, dann zurückgehen.

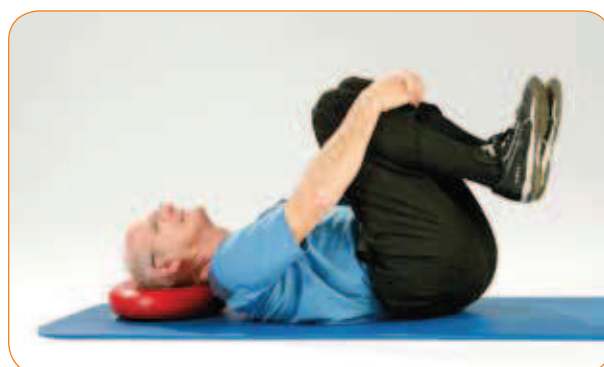
Rutschvorhalte links: Wie oben beschrieben, nur den Oberkörper nach links bewegen, um vor allem die rechte Seite zu dehnen.

**Umfang der Übung:**

jede Übung 1-mal wiederholen

**▶ Übung 7****Päckchen**

Die Teilnehmer gehen in die Rückenlage und ziehen beide Knie an den Bauch heran, die Hände liegen auf den Kniescheiben, dann etwas nach rechts und links bzw. nach vorn und hinten schaukeln.



Übung 7: Päckchen

**Umfang der Übung:**

1-mal 30 Sekunden lang