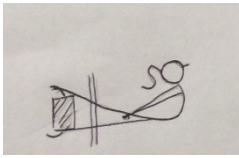
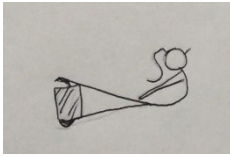
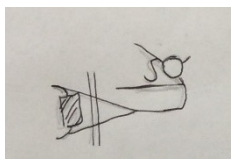
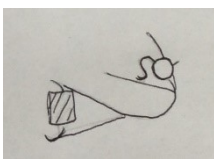
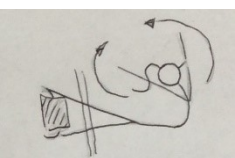
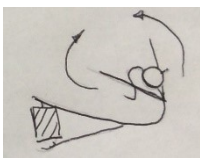
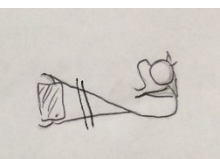
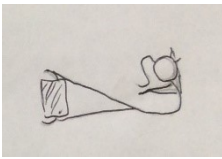
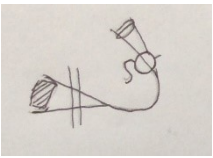
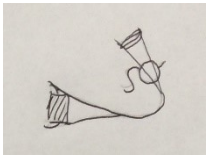
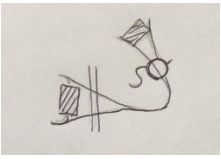
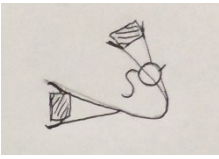


Schrittweise Steigerung der aktiven Beweglichkeit (Rückenkraft)

Stufe	Mit fixierten Füßen (z.B. durch andere Person)	Mit freien Füßen
	Yoga-Block zwischen den Fersen, Füße durchgehend am Boden	
	Trainiert verschiedene Muskeln der hinteren Muskelkette	Trainiert vorrangig die Rückenmuskulatur (Zielmuskel)
1		
	Arme in Rücktiefhalte	
2		
	Arme in Seithalte	
3		
	Arme über die Seit- in die Hochhalte	
4		
	Hände im Nacken gefaltet oder Unterarme hinter dem Kopf gekreuzt	
5		
	Zusammengefaltetes Seil zwischen den max. schulterbreit gehaltenen Händen Achtung: Ohren bleiben durchgehend an den Armen	
6		
	Yoga-Block zwischen den Handflächen (ohne Greifen) Achtung: Ohren bleiben durchgehend an den Armen	
	Lernhilfe bei Stufe 5 und 6: Tischtennis- oder Tennisball zwischen Ohren und Armen	