



PAULE'S CHALLENGE

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Berühre mit den Händen vor den Füßen den Boden. Krabbe nun mit den Händen nach vorne, die Beine bleiben aber gestreckt. Dann wieder zurück. Wichtig: Krabbe nur so weit nach vorne, dass Deine Fersen noch den Boden berühren. Hast Du es geschafft?

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



AUSFALLSCHRITT

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Stehe gerade. Mache mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, der rechte Fuß bleibt stehen. Danach stellst Du Deinen linken Fuß wieder zurück neben den rechten. Die Übung wiederholst Du mit Deinem rechten Fuß.

VARIATIONEN

Keine



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



HEBE DEIN BECKEN

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Du legst Dich auf den Rücken. Deine Arme liegen neben Dir und Du stellst Deine Füße vor dem Po auf den Boden. Nun hebst Du den Po vom Boden an und drückst beide Füße fest in den Boden. Versuche diese Position einige Sekunden zu halten und die Übung anschließend zu wiederholen.

VARIATIONEN

Wenn Du in der Position sicher bist, kannst Du versuchen, abwechselnd immer ein Bein zu heben. Das ist noch ein bisschen schwieriger, aber Du schaffst das schon!



BEWEGEN WIE DIE PROFIS