

Kniebeuge:

- Beine über Hüftbreite geöffnet, Füße leicht nach außen gedreht
- Kniebeuge so tief wie möglich nach unten gehen (außer jemand hat Knieprobleme)



Russian twist:

- Beine angewinkelt in der Luft halten\eventuell Füße übereinander geschlagen
- Oberkörper nach rechts und links gehalten drehen
- mittlere Variante 0,5 Liter Flasche vor die Brust halten



Ausfallschritt:

- Hände im Hüftstück
- Schritt nach vorn und mit dem hinteren Knie so tief runter gehen bis kurz vor dem Boden
- dann Bein wechseln



Käfer:

- Ellenbogen in Nackenhöhe
- Beine wechselseitig zum Bauch ranziehen
- linker Ellenbogen und rechtes Knie in der Mitte des Bauches zusammenführen
- Kopf ist mit angehoben



Mountin climer:

- Hände unter Schulternlinkes Knie unter Bauch ziehen Richtung rechter Ellenbogen und dann wechseln



Brücke:

- leichte Variante: beide Beine sind angestellt
- mittlere und schwere Variante: Po angehoben – Po oben halten und dann im wechsel die gebeugten Knien an den Bauch ziehen

