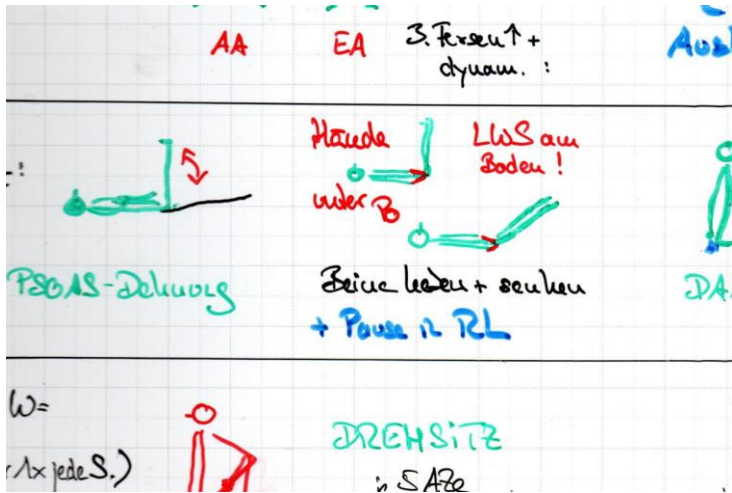


Übungsblatt „Das BOOT“

→ Vorübungen:

Psoasdehnung + **Beine senken + heben** (Hände unter Po):



immer

WICHTIG: LWS hält Bodenkontakt!

Pausieren + Nachspüren im Kutscher, auch zwischen Boot-Varianten

DAS BOOT

Start = Sitz, Beine aufgestellt, Kniekehlen fassen

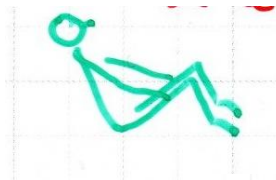
! Wirbelsäule aus dem Becken heraus strecken !

Nacken in Verlängerung der HWS, Schultern zurück

→ Gewichtsverlagerung nach hinten

Varianten des Boots:

A) Zehenspitzen berühren Boden



B) Unterschenkel parallel zum Boden, evtl auch Arme parallel



C) optional Beine strecken

