

**Ellenbogen und Knie über Kreuz zusammenführen im Vierfussstand**

**Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Gesässmuskulatur**

Vierfussstand, ein Arm und ein Bein übers Kreuz ausstrecken, anschliessend Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen (ohne Absetzen).

Achtung: Kopf, Rumpf, Hüfte und Bein bilden ungefähr eine Linie.

**Erleichtern:** Position mit gestrecktem Arm und Bein nur halten, Arme und Beine nicht bis in die Horizontale anheben.

**Erschweren:** Zusatzgewicht am Bein und in der Hand.



beide Seiten trainieren

(2 Übungen)

-

2-4

Kurzhantel

1

1

Gewichts-manschetten

Gewichtsball