

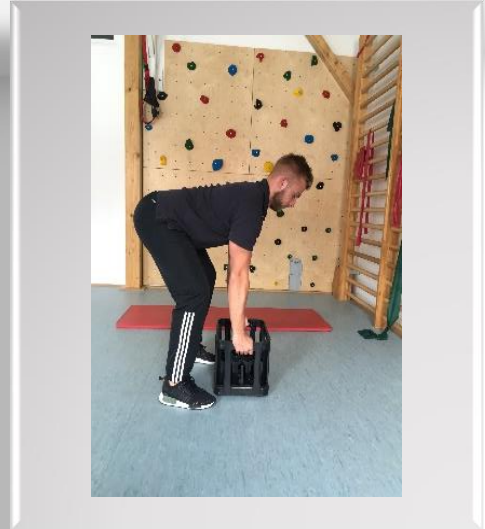
Hausaufgabenprogramm

Rückenschule

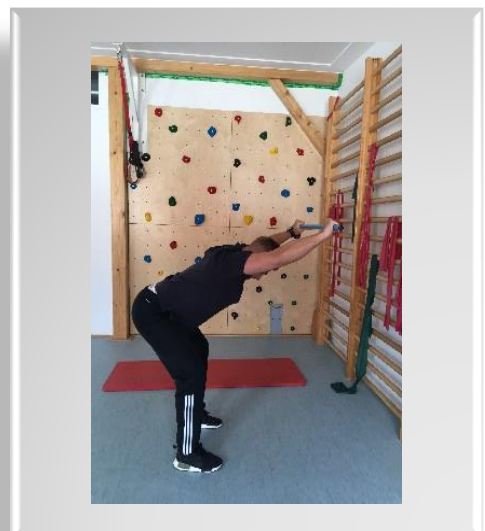
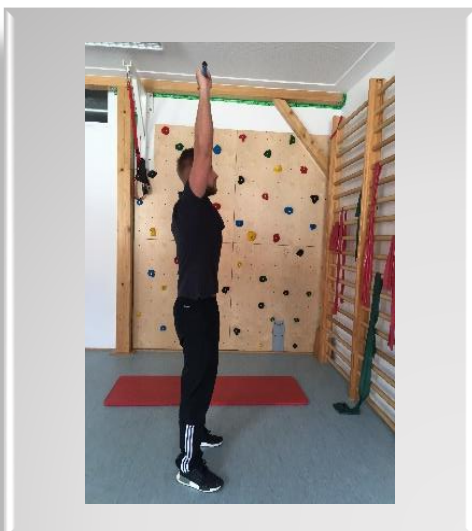
Falsch



Richtig



Übung mit Stab



Hausaufgabenprogramm

Rückenschule

Aufrechter Stand, Arme mit Pezziball nach oben gestreckt, Füße etwas mehr als hüftbreit auseinander, Bauchspannung



In die Rückengerechte Kniebeuge gehen, Gesäß nach hinten schieben, Knie dabei beugen und Oberkörper gestreckt nach vorn neigen, Arme mit Pezzi – bleiben in Kopfhöhe



Rückengerechte Kniebeugen Stellung halten, Arme mit Pezzi Richtung Boden absenken, dann Arme mit Pezzi wieder auf Kopfhöhe bringen, dann zurück in Ausgangsstellung (siehe 1. Bild)



die Gleiche Abfolge, wie Übungen davor, mit Stab als Übungsgerät

