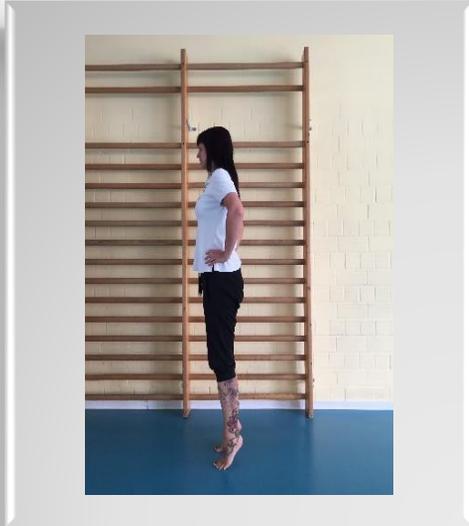


Hausaufgabenprogramm

Beinarbeit

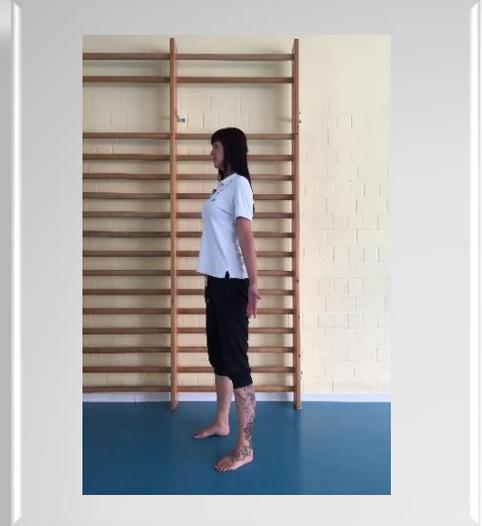
Wadenpumpe

Zehenstandübung beidseits auf
 Zehenspitzen hochdrücken und Fersen
 wieder absinken lassen



Rückengerechte Kniebeuge

Beine hüftbreit auseinander, Daumen
 nach außen drehen, Schulterblätter
 zur Wirbelsäule heranziehen,
 Bauchspannung



Oberkörper leicht nach vorn neigen, Gesäß
 nach hinten schieben und in die Kniebeuge
 gehen. Gerader Rücken!
 Gewicht immer auf beiden Fußsohlen (nicht
 Fersen o. Vorfuß)

