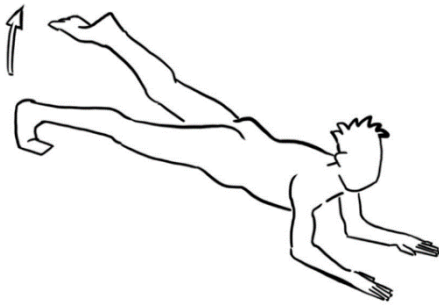


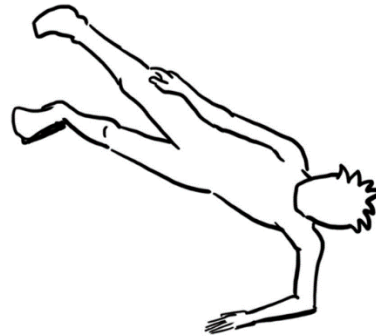


STABILISIERÜBUNGEN AUF FESTEM UNTERGRUND

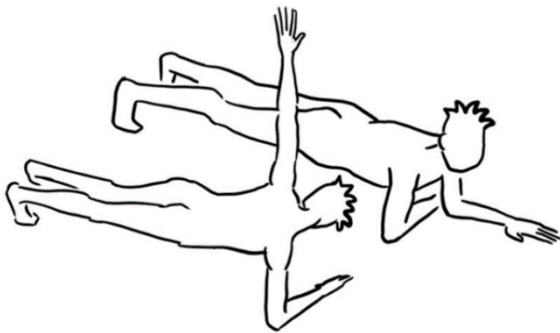
1) UNTERARMSTÜTZ: BEINE WECHSELWEISE ANHEBEN



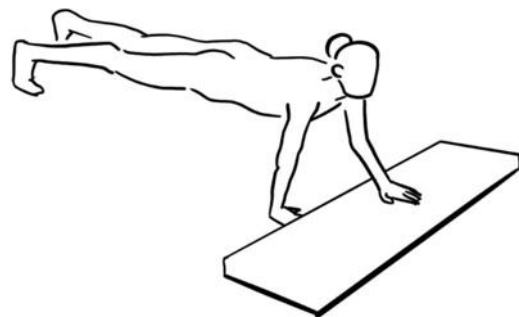
5) UNTERARMSTAND: BEINHEBEN SEITLICH [LI/RE]



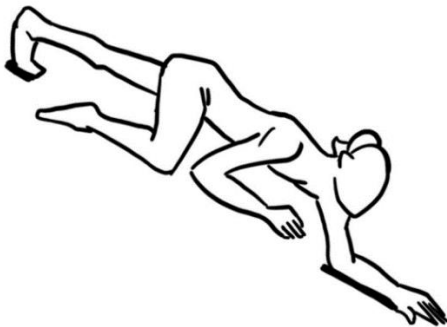
2) UNTERARMSTÜTZ: SEITLICHES AUFDREHEN [LI/RE]



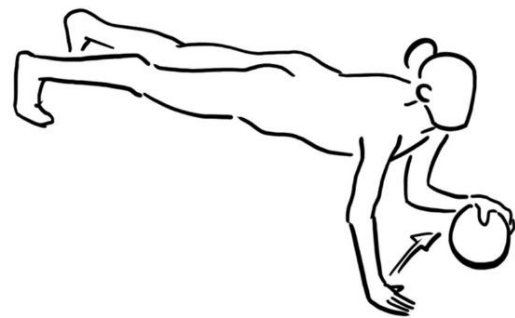
6) LIEGESTÜTZSTEIGEN



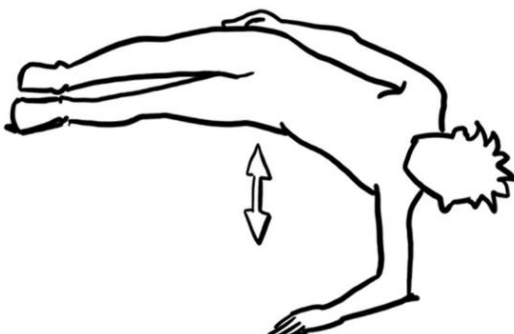
3) EIDECHSE: ELLBOGEN UND KNIE BERÜHREN SICH [LI/RE]



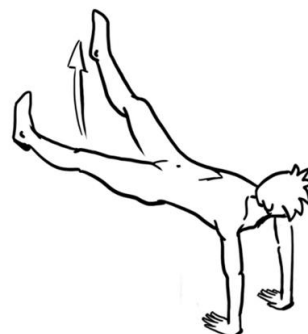
7) LIEGESTÜTZ: BALL ROLLEN [LI/RE]



4) UNTERARMSTAND: HÜFTHEBEN [LI/RE]



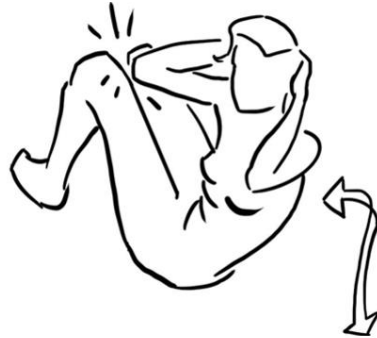
8) TRIZEPS DRÜCKEN + BEINE WECHSELWEISE ANHEBEN



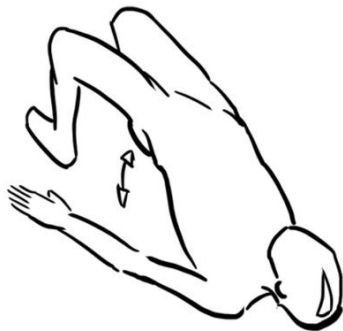
9] BRÜCKE + BEINWECHSEL



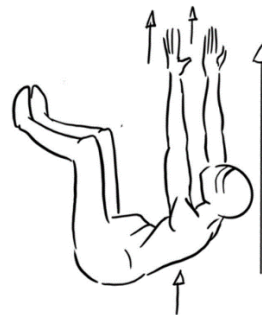
14] SIT-UPS: SEITLICH



10] NACKENBRÜCKE: HOCH/TIEF



15] RUMPF ANHEBEN: GERADE



11/12] SCHEIBENWISCHER: EINZELÜBUNG/PARTNER



16] SPINNENGANG: VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS



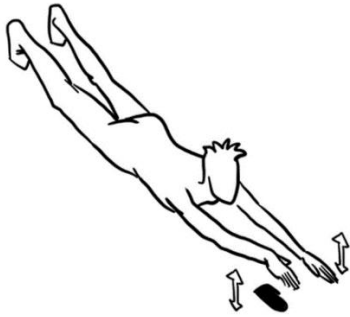
13] SIT-UPS: GERADE



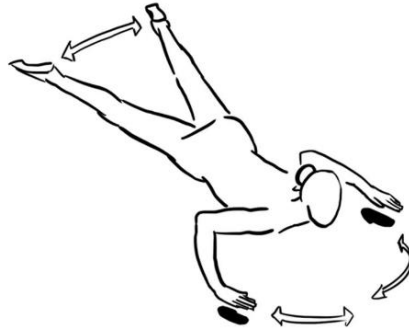
17] RUMPF ANHEBEN: SEITLICH



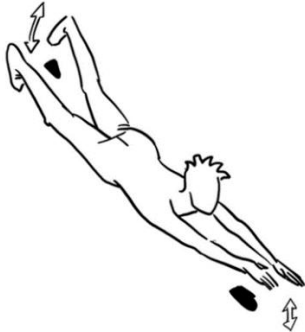
18] BAUCLAGE: ARME WECHSELWEISE ANHEBEN



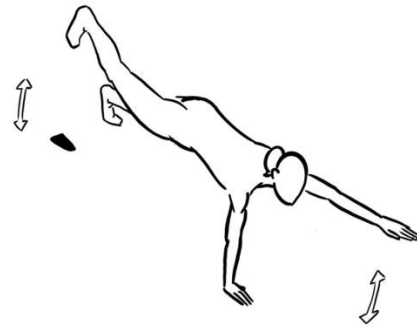
22] BAUCLAGE: ÖFFNEN + SCHLIEßEN



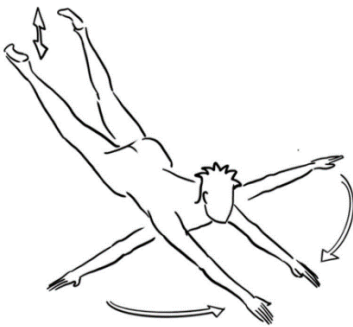
19] BAUCLAGE: DIAGONALES ARM- UND BEINHEBEN



23] DIAGONALES ANHEBEN UND STRECKEN



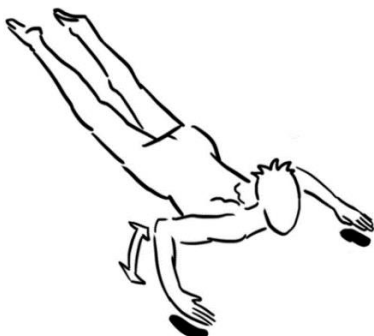
20] BAUCLAGE: SCHEIBENWISCHER + KRAULBEINE



24] EINBEINSTAND: BALL UM RUMPF KREISEN



21] 'FLÜGELSCHLAGEN'



25] EINBEINSTAND: BALL UM BEIN KREISEN

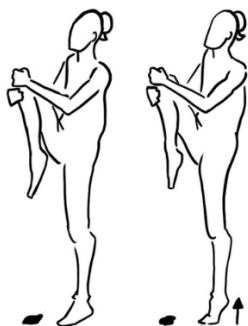


26] EINBEINSTAND: BALL PRELLEN



**DIE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN KANN
BEISPIELSGEWEISE EUREM ALTER ENTSPRECHEN!
[15 JAHRE = 15 WIEDERHOLUNGEN]**

27] EINBEINSTAND < > ZEHEINSTAND



28] SEILSPRINGEN: BEIDBEINIG / EINBEINIG



