

## Bauchübung Nr. 3

### Ausgangsposition

Rückenlage. Die Beine werden so aufgestellt, dass zwischen Ober- und Unterschenkel etwa ein 45 Grad Winkel ist. Die Arme werden neben dem Körper auf dem Boden abgelegt.

### Bewegung

Die Arme werden angehoben und in Richtung der Beine gestreckt. Dann wird der Oberkörper langsam aufgerichtet, bis die Hände die Knie erreichen. Von dort wird der Oberkörper wieder langsam gesenkt. Der Blick richtet sich nach oben.



### Variation

- Die Arme werden während der Bewegung hinter dem Kopf verschränkt oder ausgestreckt.
- Der Winkel zwischen Hüfte und Oberschenkel wird vergrößert indem die Füße weiter entfernt vom Po aufgestellt werden.

### Achtung: Häufiger Fehler

Der Kopf wird stark mitbewegt und stellt somit keine Verlängerung der Wirbelsäule mehr da.