

# Rücken 1

## Ausgangsposition

Bauchlage gestreckt; beide Arme nach vorne ausgestreckt; Kopf befindet sich wenige Zentimeter in der Luft, so dass die Nasenspitze zum Boden gezeigt.

## Bewegung

Der linke Arm und das rechte Bein werden wenige Zentimeter angehoben, so dass sie den Boden nicht mehr berühren. Diese Lage wird etwa 30 Sekunden gehalten. Dann das gleiche Vorgehen für den rechten Arm und das linke Bein.



## Variation

- Ausgangslage wie oben beschrieben, jedoch werden nur die Arme angehoben, die Beine bleiben am Boden.
- Ausgangslage wie oben beschrieben. Beide Beine werden wenige Zentimeter angehoben, im Wechsel werden die Arme am Körper entlang nach hinten und wieder nach vorne geführt.
- Ausgangslage wie oben beschrieben: Beide Beine werden wenige Zentimeter angehoben. Die Arme werden in einen 90 Grad-Winkel zum Körper gebracht. In dieser Lage werden sie wenige Zentimeter auf- und abwärts bewegt.

**Vorsicht, Fehler vermeiden:** Der Blick richtet sich nach oben oder nach vorne. Dadurch wird die Halswirbelsäule überstreckt.