

Grundlagen - DEHNEN

Brücke

korrekt



falsch



Beine schließen, Armwinkel offen, Beine und Hände gestreckt, Körper möglichst gestreckt.

Grätschsitz



Beine max. gegrätscht, Knie durchgestr., Beine drehen nicht ein, Oberkörper zieht parallel zum Boden nach vor, Hände in Hochhalte, Rücken gerade

Ausfallschritt (Hüftbeuger)



Das gestreckte hintere Bein zeigt nach außen, die Ferse zieht nach hinten, Oberkörper aufrecht, Hüfte zieht nach unten

Brustmuskel / Schulter



Bein/Hüfte doppelter rechter Winkel, Schulter zieht zum Boden, Bauch zieht nach oben