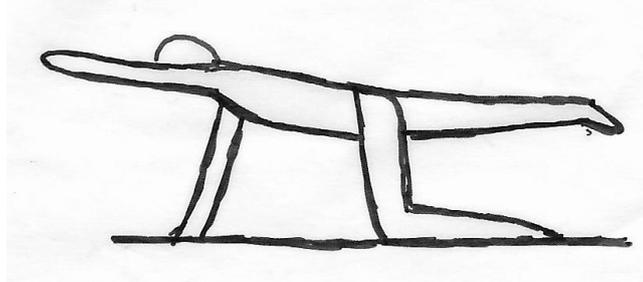


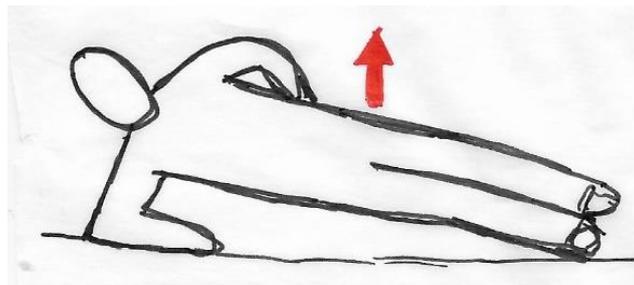
# Fitness 2: - Diagonalstütz - Brathendl

## Übungsbeschreibung: Diagonalstütz



- „Vierfüßlerstand“ einnehmen
- rechtes Bein bis in die Verlängerung des Körperrumpfes hochnehmen
- linken Arm bis zur Waagrechten anheben
- Die Stirn zeigt nach unten.
- 15 sec halten
- kurz verschlaufen
- (Seitenwechsel: linkes Bein hoch und rechter Arm hoch)
- 4 bis 5 Wiederholungen auf jeder Seite

## Übungsbeschreibung: Brathendl



- in Seitenlage auf den Boden legen
- auf dem unteren Arm auf den Ellbogen stützen
- Hüfte nach oben strecken (Kopf, Oberkörper und Beine bilden eine Linie)
- 15 sec halten
- kurz verschlaufen
- auf die andere Seite drehen (wie ein Brathendl am Grill, daher der Name)
- Übung auf der anderen Seite durchführen
- 15 sec halten
- 4 bis 5 Wiederholungen