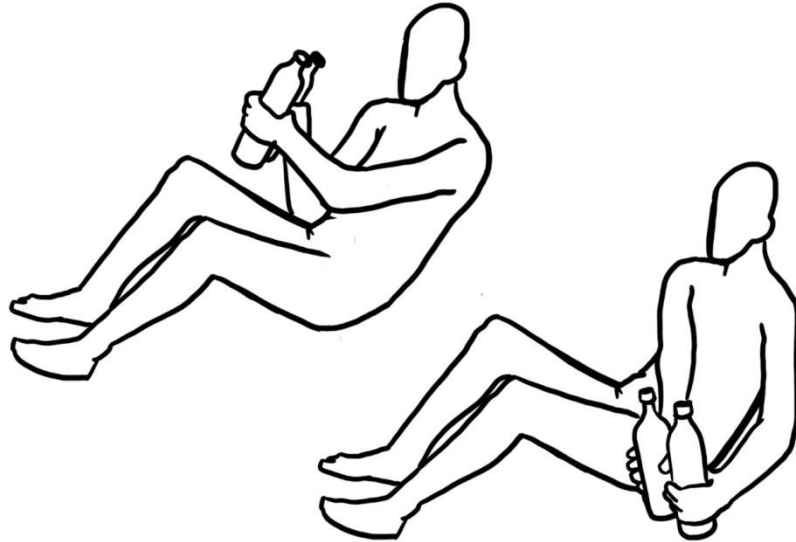


Canyoning - gezielte Übungen / 1

PET-Ablage

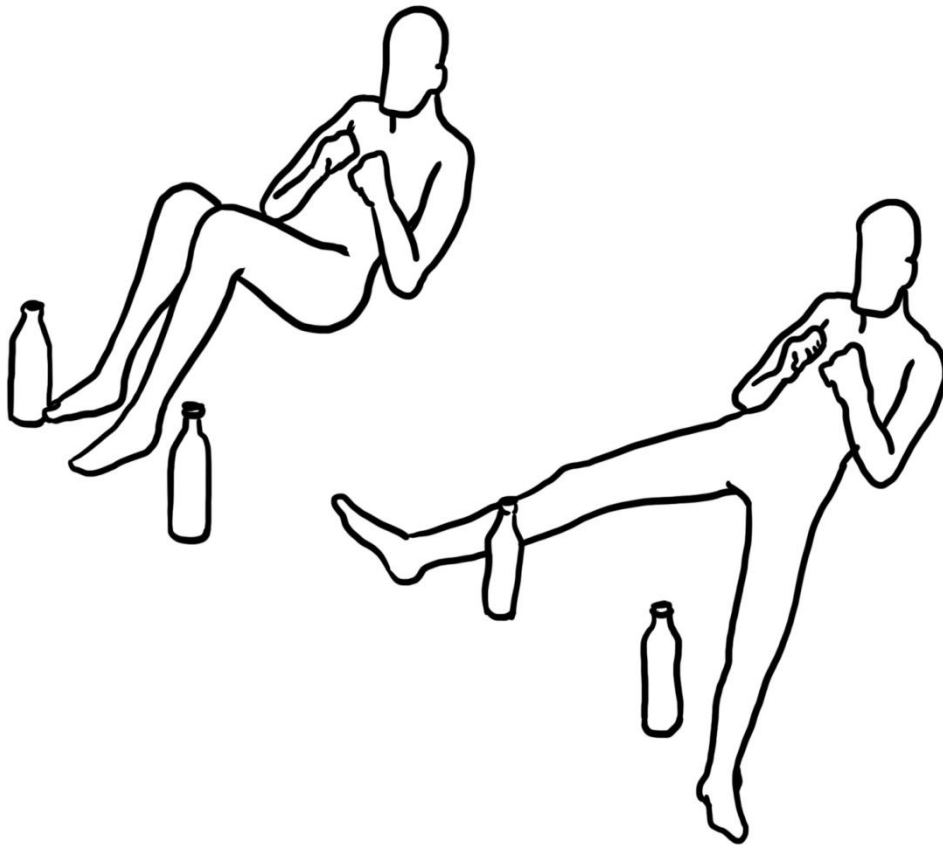


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Füße sind leicht angehoben und berühren nicht den Boden
- Eine (oder beide) Flaschen werden seitlich am Boden abgesetzt, wieder aufgenommen und auf der anderen Seite erneut abgestellt

Canyoning - gezielte Übungen / 2

PET-Schere - 1

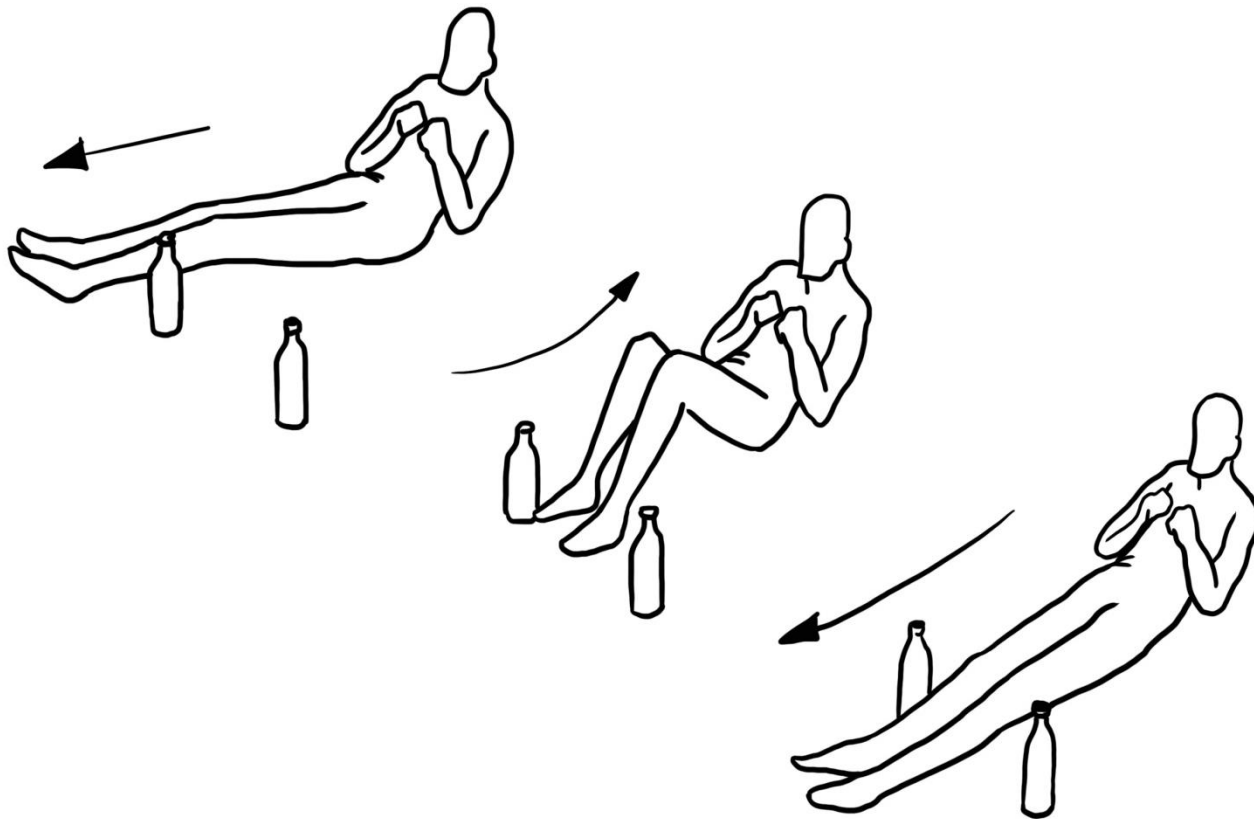


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
- Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in die Grätsche außerhalb der Flaschen und zurück zwischen die Flaschen in geschlossener Beinhaltung

Canyoning - gezielte Übungen / 3

PET-Schere - 2



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Sitz am Boden; die Hände berühren den Boden nicht, d.h. kein Abstützen! Die Flaschen stehen im Abstand von ca. einem Meter zueinander, etwa auf Höhe der eigenen Sprunggelenke; auch die Füße berühren während der Übungsausführung nicht den Boden
- Abwechselndes Beugen und Strecken der Beine in geschlossener Beinhaltung jeweils rechts, zwischen und links der Flaschen