

## Hochseilgarten - gezielte Übungen

1

### Einzelübungen zur Körperspannung

Körperspannung halten in Liegestützposition,  
a) abwechselnd ein Bein heben links/rechts  
b) abwechselnd einen Arm heben links/rechts

2

Körperspannung halten im Unterarmstütz,  
a) abwechselnd ein Bein heben links/rechts  
b) abwechselnd einen Arm heben links/rechts

3

Körperspannung halten im seitlichen Stütz links/rechts

4

Sich aus der Liegestützstellung möglichst weit mit den Handflächen zu den Füßen bewegen und wieder zurück

ORDNUNGSRAHMEN: Freie Aufstellung in der Halle

1



2



3



4

