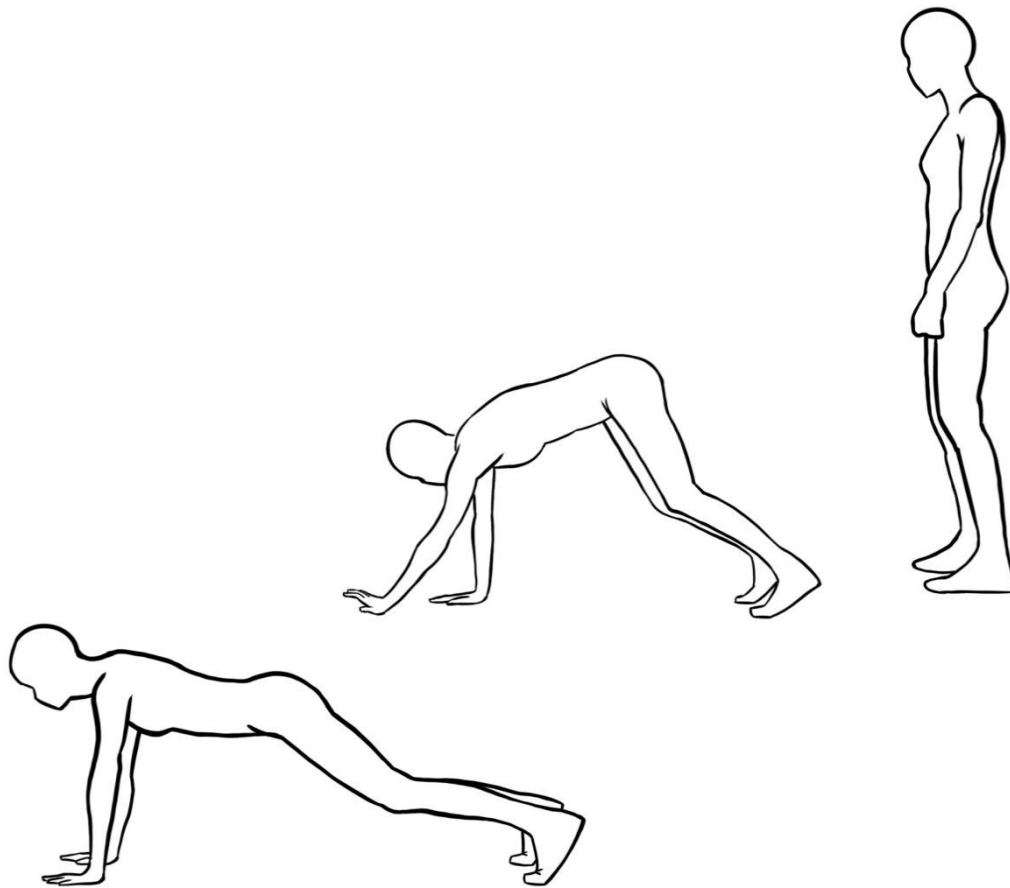


Surfen - gezielte Übungen / 1

Tiefgehen in den Liegestütz

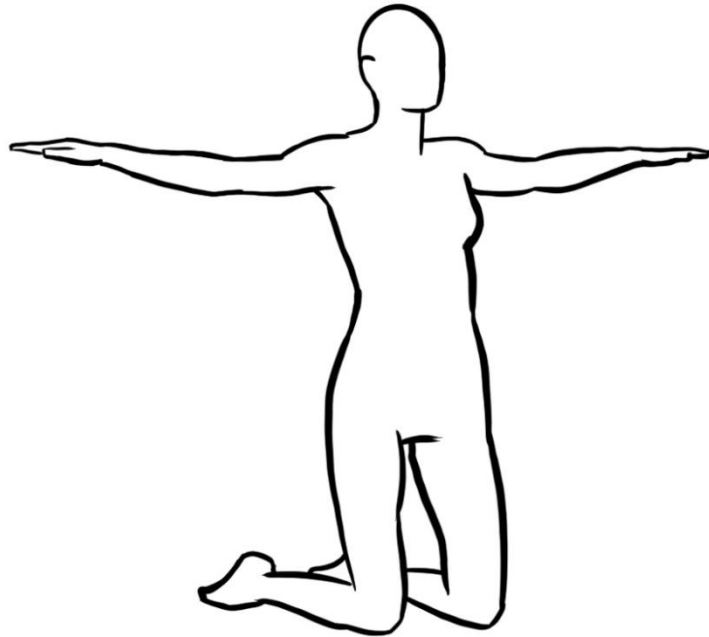


ÜBUNGSABLAUF

- Aus dem aufrechten Stand stützen die Arme den Körper bis in die Liegestützposition und wieder zurück in den Stand

Surfen - gezielte Übungen / 2

Schulterkreisen vorwärts/rückwärts

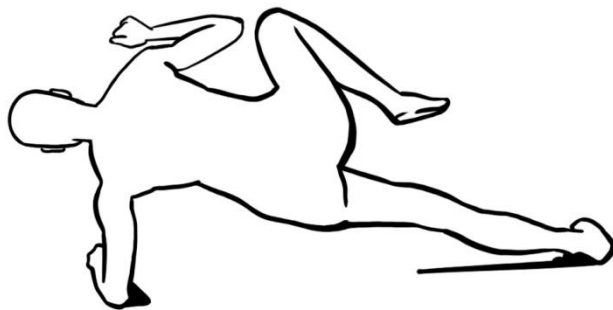
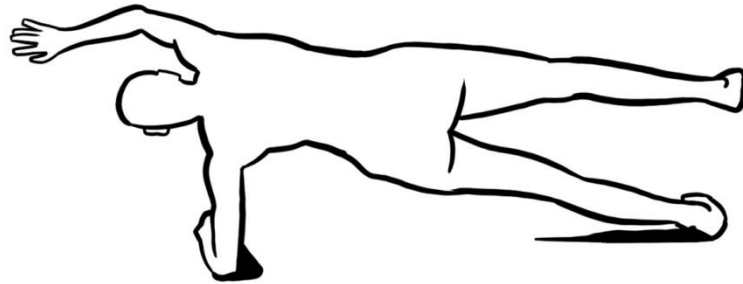


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: aufrechter Kniestand, Arme seitlich in Schulterhöhe gestreckt
- Gestreckte Arme seitlich vom Körper kreisen, vorwärts und rückwärts

Surfen - gezielte Übungen / 3

Seitliegestütz mit Kniehub



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: seitlicher Unterarmstand
- Das obere Bein und den oberen Arm wechselweise strecken und anwinkeln
- Seitenwechsel