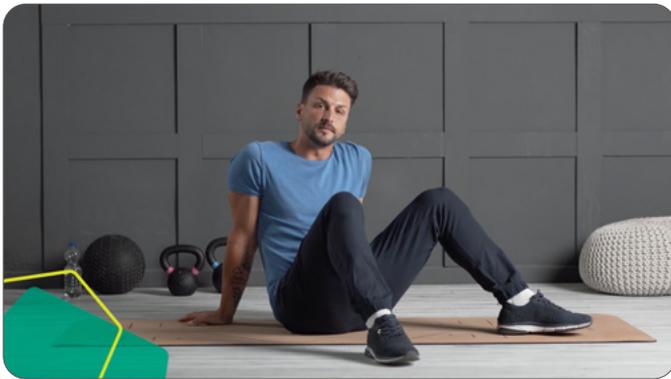


### 10 Wiederholungen pro Seite

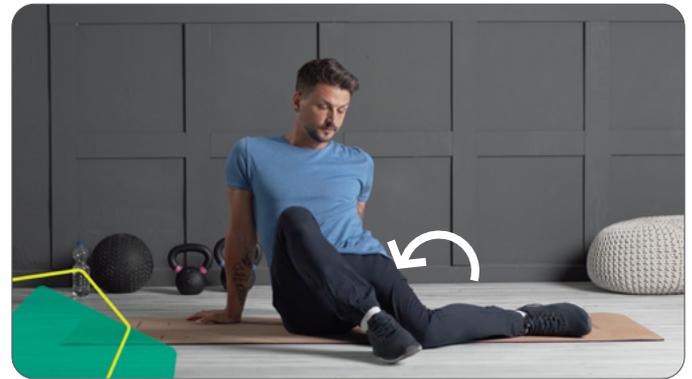
Für eine noch detailliertere Anleitung sehen Sie sich vor Beginn dieser Übung das Video von André auf unserer Website an.



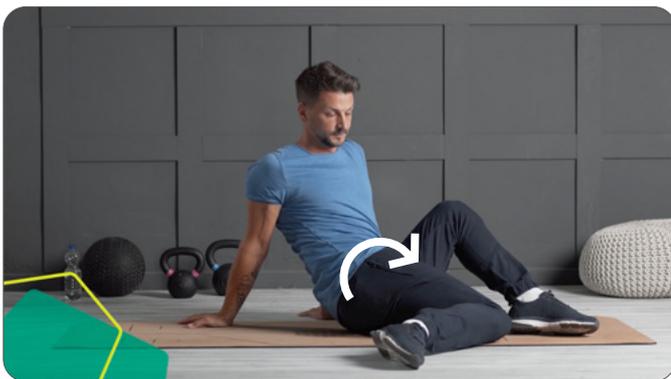
### Stufe 1



1) Füße sind fest auf dem Boden, mit den Händen hinter dem Rücken abstützen.



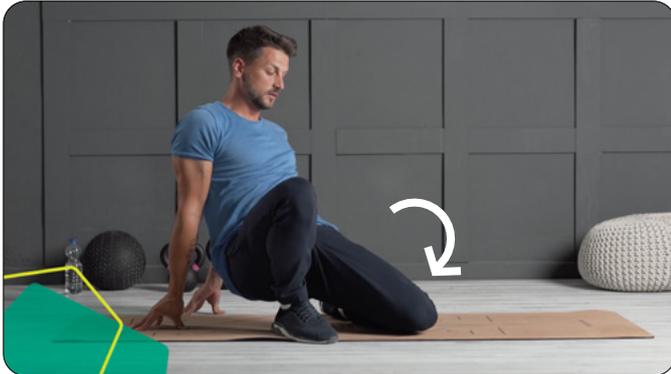
2) Das linke Knie in die Mitte Richtung Boden bewegen.



3) Nun das andere Knie Richtung Boden bewegen. Dies wird abwechselnd wiederholt.

## #msundichinbewegung

### Stufe 2

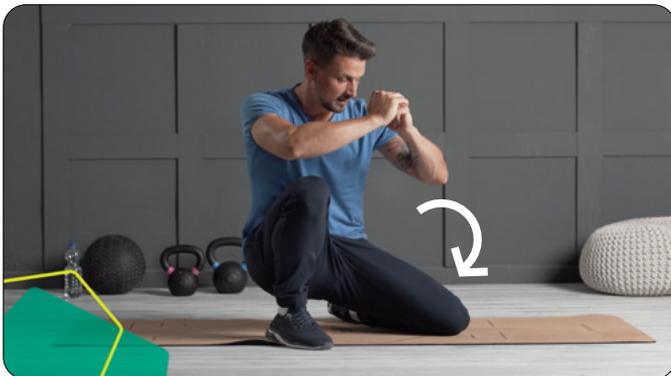


- 1) Füße sind fest auf dem Boden, mit den Händen hinter dem Rücken abstützen und die Hüfte anheben.

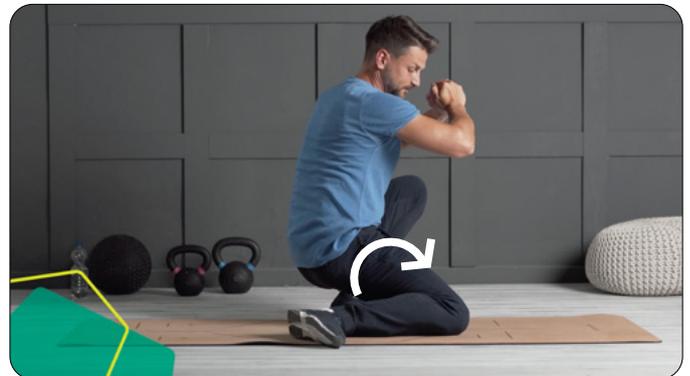


- 2) Die Knie abwechselnd in die Mitte zum Boden bewegen.

### Stufe 3



- 1) Füße sind fest auf dem Boden, die Arme vor den Körper nehmen. Die Arme werden nicht mehr als Stütze verwendet.



- 2) Position halten und abwechselnd das linke und das rechte Knie in die Mitte Richtung Boden bewegen.

### Wichtig:

**Stufe 2:** Hüfte anheben und oben halten.

**Stufe 3:** Arme vor den Körper nehmen.

#msundichinbewegung