



## Scheibenwischer

Stabilisierungsübungen auf festem Untergrund/Kräftigung Rumpf/Körperspannungsübungen auf der Matte in Rückenlage



### INTENSITÄT

- 20-25 WH oder 30-35 sec. Belastungszeit
- 2-4 Sätze
- Erholungszeit ca. Belastungszeit

### ÜBUNGSABLAUF

1. Einzelübung: in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen diese abwechselnd links und rechts ablegen
2. Partnerübung: Übender in Rückenlage mit zur Decke gestreckten Beinen, Partner versucht durch Druck gegen die Beine vorwärts, rückwärts, links oder rechts zu destabilisieren

### MATERIAL

- Gymnastikmatte

### MANUELS TIPP



Je vielseitiger  
dein Training,  
desto effektiver!