

Schwebesitz

- Setzt euch hin
- Lehnt euch zurück und hebt dabei die Beine nach oben.
- Ihr könnt diese zunächst gerne dabei festhalten
- Versucht nun die Beine gerade aus zu strecken
- Jetzt gilt es euch auf eurem Gesäß auszubalancieren
- Die Arme werden nun seitlich ausgestreckt
- Achtet darauf, dass der Rücken möglichst lang gerade bleibt.

