



1. **Tief gehen mit geradem Rücken**

Ausgangsstellung: Hüftbreiter

- a. Stand, Bauchnabel nach innen oben ziehen, Po anspannen

Durchführung: Langsam tief gehen, Arme gehen parallel nach vorne oben, Po nach hinten, Knie nicht über die Fußspitzen, Rücken ist gerade. 5 Sek. halten und langsam aufrichten. 3 x 10

- b.

Steigerung: führe parallel ein Handtuch unter Zug nach oben

- c.

- d. **Tipp:** Kontrolle über den Spiegel