



## 5. Rudern mit dem Handtuch

### Ausgangsstellung:

Stand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Rücken gerade,

- a. Bauchnabel nach innen oben und Po anspannen, Handtuch schulterbreit greifen

### Durchführung:

Zug auf das Handtuch, Arme beugen, Handtuch kommt Richtung oberer Bauch

- b. untere Brust. Schulterblätter gehen zusammen. Arme wieder nach vorne strecken. Handtuchzug halten.  
3 x 10 Wiederholungen

- c. **Steigerung:** Stehe auf ein zweites zusammengerolltes Handtuch