

1. Bückstand vorwärts

LEVEL 1 / Anfänger (Bückstand mit gestreckten Beinen, Fingerspitzen berühren den Boden)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (Bückstand mit gestreckten Beinen, Fäuste berühren den Boden)

LEVEL 3 / Profi (Bückstand mit gestreckten Beinen, Handflächen berühren den Boden)

2. Rumpfbeugen vorwärts mit gegrätschten Beinen

LEVEL 1 / Anfänger (gegrätschte Beine, Oberkörper mit Arme in Hochhalte vorbeugen)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (gegrätschte Beine, Oberkörper mit Arme in Hochhalte tiefer vorbeugen)

LEVEL 3 / Profi (gegrätschte Beine, Oberkörper und Arme in Hochhalte am Boden abgelegt)

3. Rumpfbeugen vorwärts mit geschlossenen Beinen

LEVEL 1 / Anfänger (gestreckte Beine, Oberkörper mit Arme in Hochhalte vorbeugen)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (gestreckte Beine, Oberkörper mit Arme in Hochhalte tiefer vorbeugen)

LEVEL 3 / Profi (gestreckte Beine, Oberkörper und Arme in Hochhalte auf den Beinen abgelegt)

4. Querspagat links / rechts

LEVEL 1 / Anfänger (vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein mit dem Knie abgestützt)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (Spagat mit gestreckten Beinen, zwischen 2 Stühlen abgestützt)

LEVEL 3 / Profi (Spagat mit gestreckten Beinen am Boden, Arme in Seithalte)

5. Seitspagat

LEVEL 1 / Anfänger („Froschspagat“ mit abgestützten Unterarmen)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (Seitspagat mit gestreckten Beinen, Becken in der Luft und abgestützten Armen am Boden)

LEVEL 3 / Profi (Seitspagat mit gestreckten Beinen am Boden, Hände hinter Hüfte abgestützt)

6. Brücke

LEVEL 1 / Anfänger („Kopfbrücke“ mit gestreckten Beinen und Hüfte)

LEVEL 2 / Fortgeschritten (Brücke am Boden mit gebeugten Beinen und gebeugten Armen)

LEVEL 3 / Profi (Brücke mit gestreckten Beinen, gestreckter Hüfte und offenen Schultern)

Bückstand vorwärts

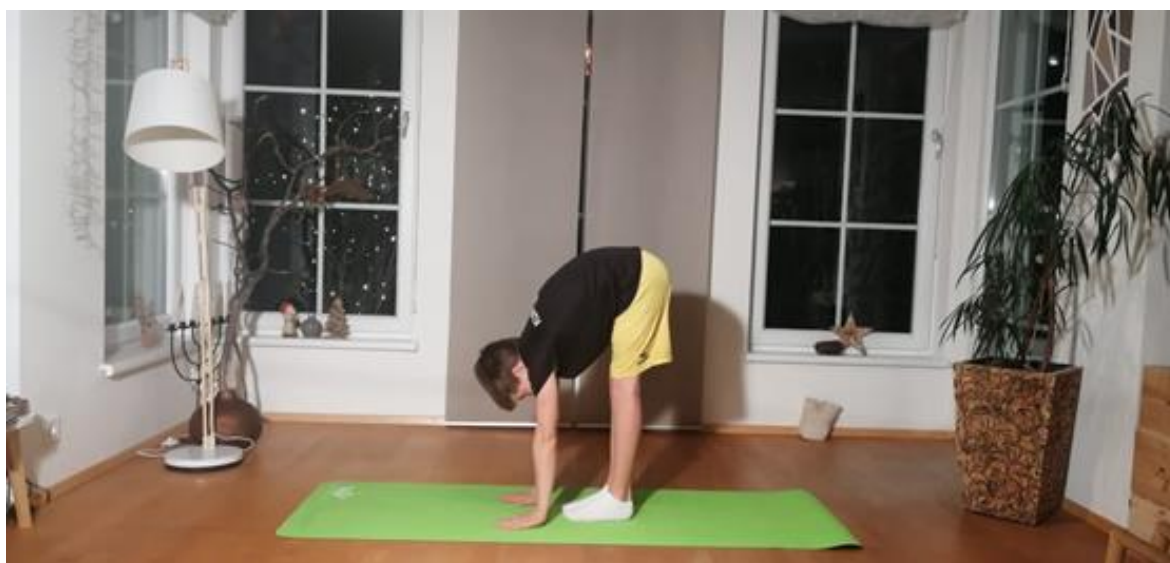
LEVEL 1/Anfänger (Bückstand mit gestreckten Beinen, Fingerspitzen berühren den Boden)



LEVEL 2/Fortgeschritten (Bückstand mit gestreckten Beinen, Fäuste berühren den Boden)



LEVEL 3/Profi (Bückstand mit gestreckten Beinen, Handflächen berühren den Boden)



Rumpfbeugen vorwärts mit gegrätschten Beinen

LEVEL 1/Anfänger (gegrätschte Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte vorbeugen)



LEVEL 2/Fortgeschritten (gegr. Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte tiefer vorbeugen)



LEVEL 3/Profi (gegrätschte Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte am Boden abgelegt)



Rumpfbeugen vorwärts mit geschlossenen Beinen

LEVEL 1 /Anfänger (gestreckte Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte vorbeugen)



LEVEL 2 /Fortgeschritten (gestr. Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte tiefer vorbeugen)



LEVEL 3 /Profi (gestreckte Beine, Oberkörper mit Armen in Hochhalte auf den Beinen abgelegt)



Querspagat links / rechts

LEVEL 1 / Anfänger (vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein mit dem Knie abgestützt)



LEVEL 2 / Fortgeschritten (Spagat mit gestreckten Beinen zwischen 2 Stühlen abgestützt)



LEVEL 3 / Profi (Spagat mit gestreckten Beinen am Boden, Arme in Seithalte)

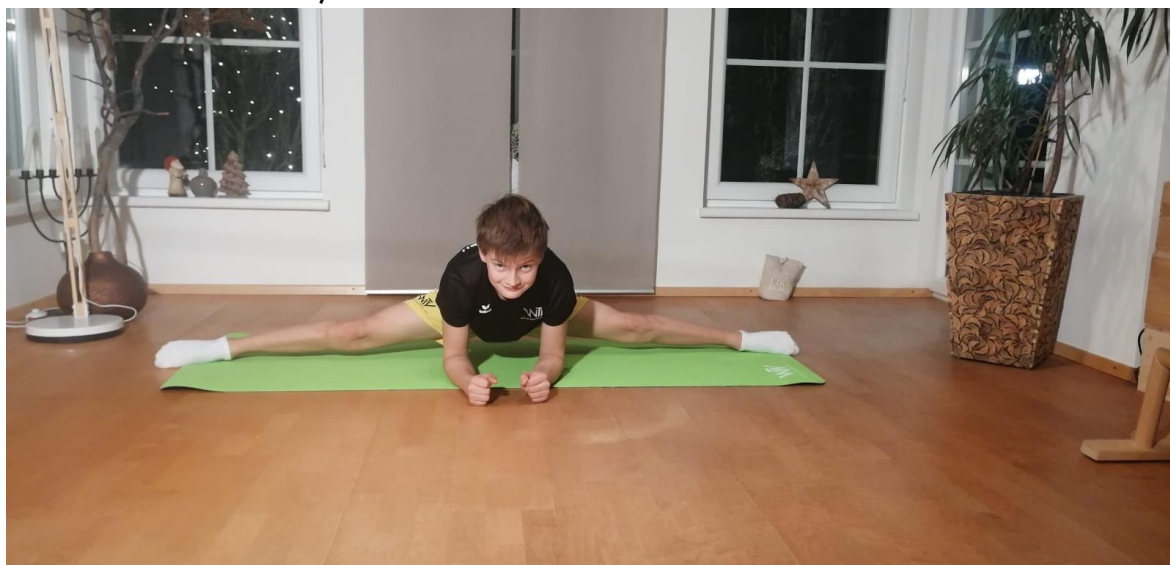


Seitspagat

LEVEL 1 / Anfänger („Froschspagat“ mit abgestützten Unterarmen)



LEVEL 2 / Fortgeschritten (Seitspagat mit gestreckten Beinen, Becken in der Luft und abgestützte Unterarme am Boden)



LEVEL 3 / Profi (Seitspagat mit gestreckten Beinen am Boden, Hände hinter Hüfte abgestützt)



Brücke

LEVEL 1 /Anfänger („Kopfbrücke“ mit gestreckten Beinen und Hüfte)



LEVEL 2 /Fortgeschritten (Brücke am Boden mit gebeugten Beinen und gebeugten Armen)



LEVEL 3 /Profi (Brücke mit gestreckten Beinen, gestreckter Hüfte und offenen Schultern)

