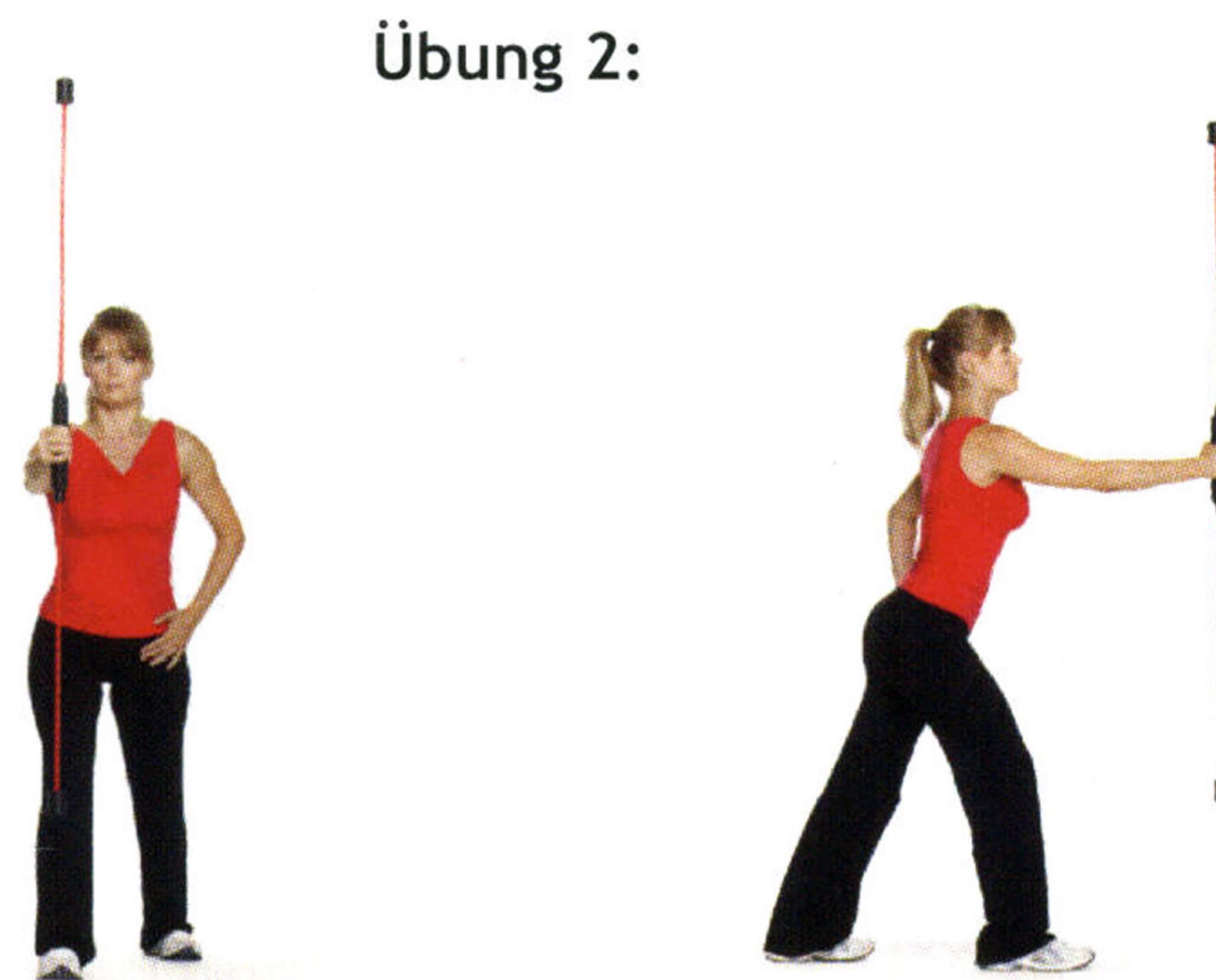


**Übung 1:**

**Brust und Schultergürtel**

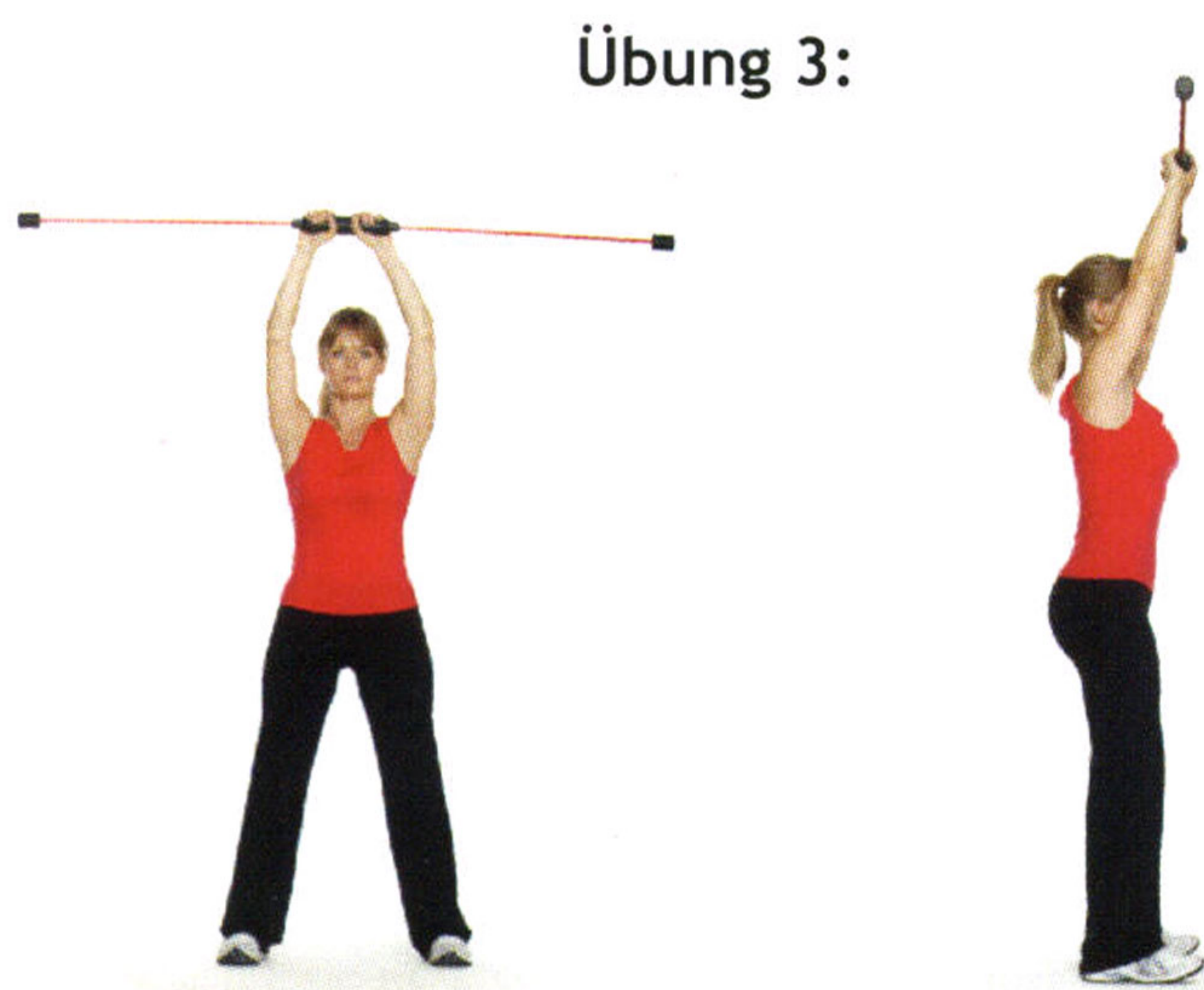
Ausgangsposition : Schulter breiter Stand, Knie gebeugt und Gewicht auf den Fersen.  
Swingstick in Brusthöhe locker beidhändig greifen.  
Bewegung vor und zurück.



**Übung 2:**

**Breite Rückenmuskulatur und Oberschenkel**

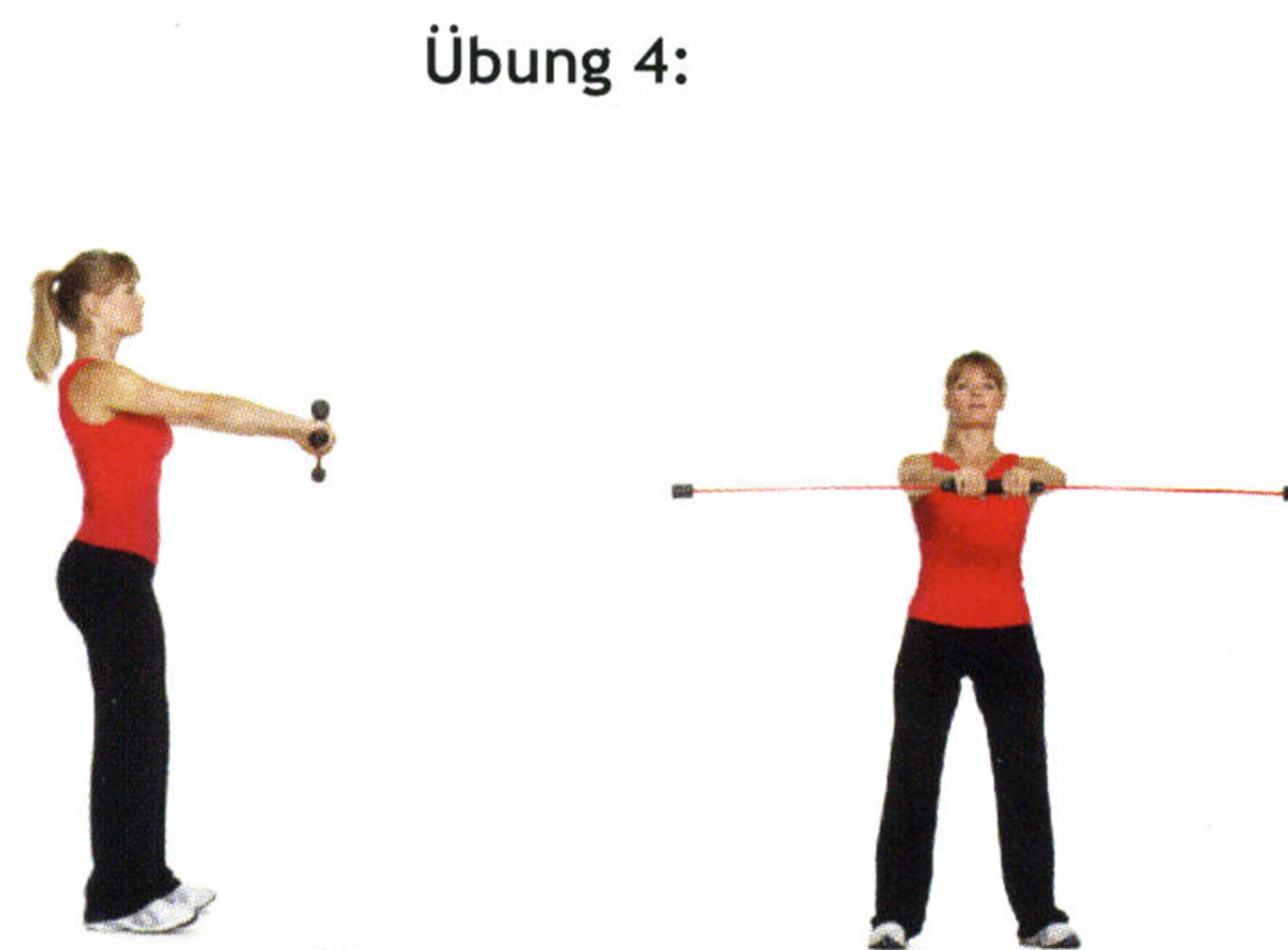
Ausgangsposition : Oberkörper leicht nach vorne neigen. Vorderes Knie ist über der Ferse.  
Swingstick locker senkrecht halten.  
Bewegung vor und zurück ( Seitenwechsel )



**Übung 3:**

**Mittlerer Rücken und Lattisimus**

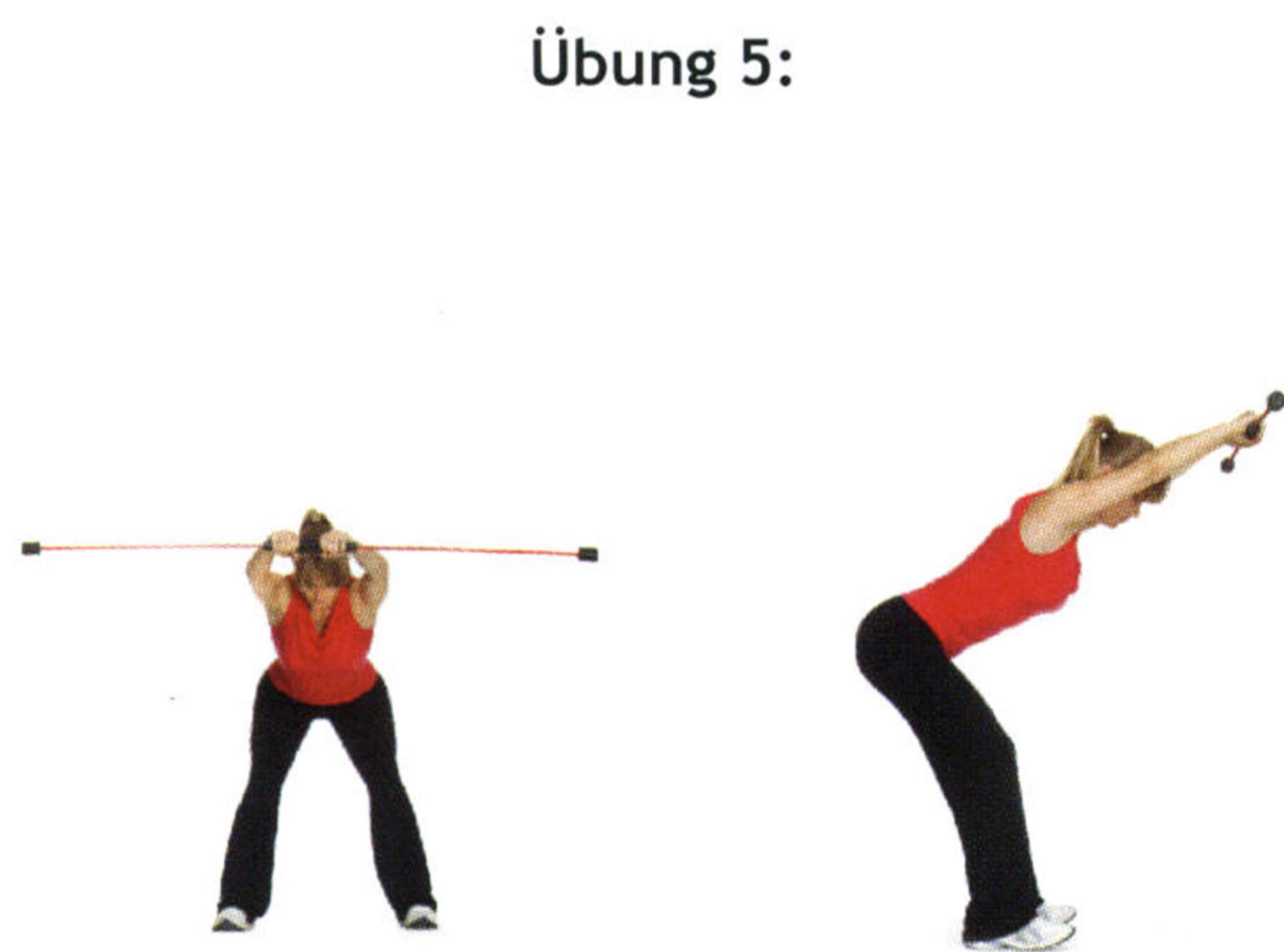
Ausgangsposition : Schulterbreiter Stand ( siehe 1 )  
Swingstick waagrecht über den Kopf locker greifen.  
Die Schultern tief ziehen , die Daumen zeigen nach vorn  
Bewegung hoch und tief



**Übung 4:**

**Breite Rückenmuskulatur und Brust**

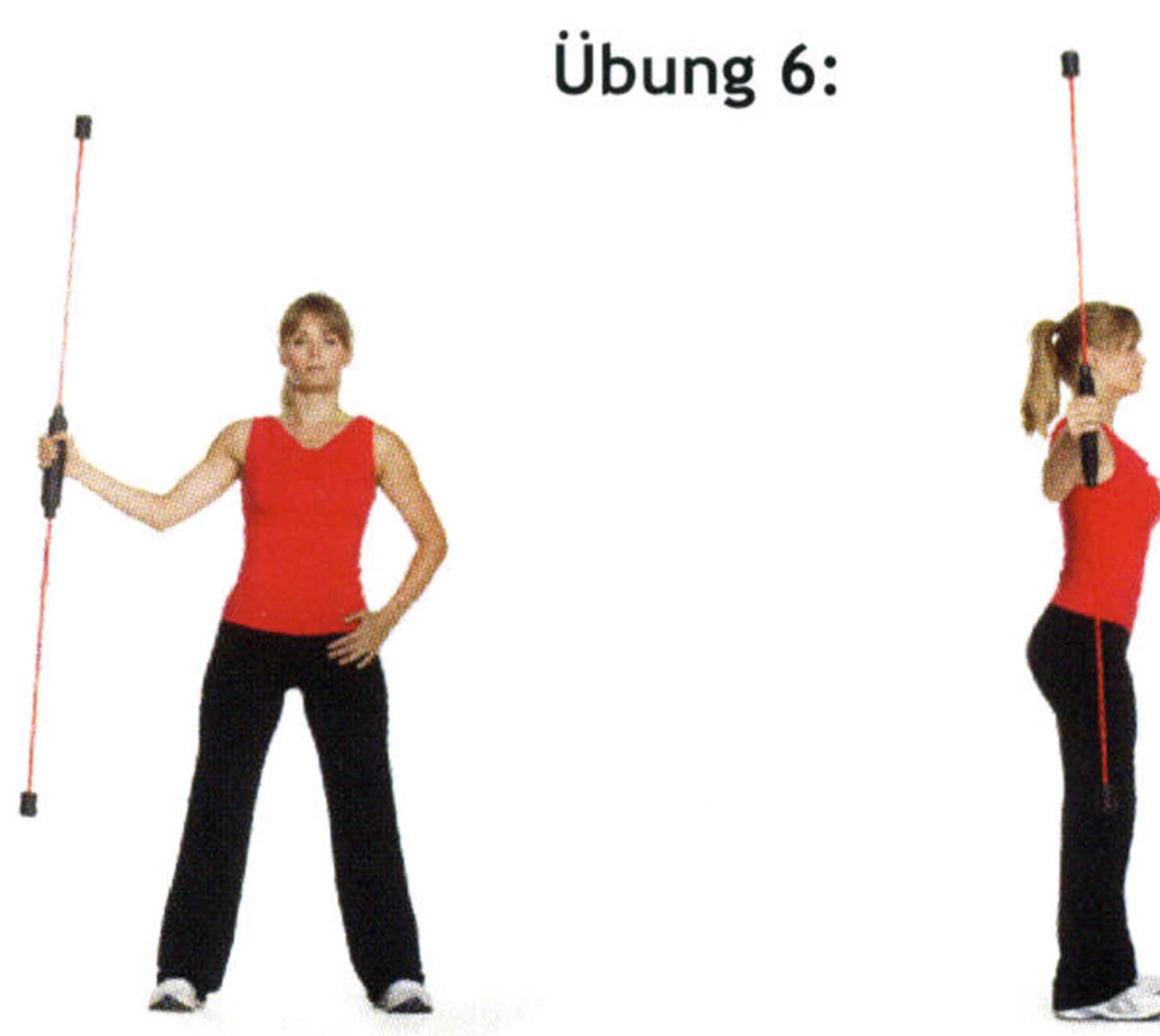
Ausgangsposition : Schulterbreiter Stand ( siehe 1 )  
Swingstick waagrecht in Brusthöhe beidhändig locker greifen.  
Die Daumen zeigen zum Körper.  
Bewegung vor und zurück



**Übung 5:**

**Gesäß ( Po )**

Ausgangsposition : Tiefer schulterbreiter Stand, der Po ist tief.  
Arme vorstrecken, Blick zum Boden.  
Swingstick waagrecht beidhändig locker greifen.  
Die Daumen zeigen zum Körper.  
Bewegung vor und zurück



**Übung 6:**

**Schulter und obere Rückenmuskulatur**

Ausgangsposition : Schulterbreiter Stand, Knie gebeugt ( siehe 1 )  
Swingstick einarmig in Schulterhöhe locker greifen.  
Bewegung recht und links ( Seitenwechsel )



**Übung 7:**

**Hüftmuskulatur und Gesäß ( Po )**

Ausgangsposition : Schulterbreiter Stand ( siehe 1 )  
Ein Bein abgespreizt, das Körpergewicht auf das leicht gebeugte Standbein verlagern.  
Bewegung rechts und links ( Seitenwechsel )

## Übung 8:



### ■ Gesäß ( Po ) und Oberschenkel

Ausgangsposition : Der Oberkörper ist leicht vorgebeugt  
 Hinteres Bein anheben, beim Standbein steht das Knie über der Ferse.  
 ( Achtung bitte kein Hohlkreuz machen )  
 Den Swingstick waagrecht in Schulterhöhe.  
 Bewegung vor und zurück  
 ( Seitenwechsel )

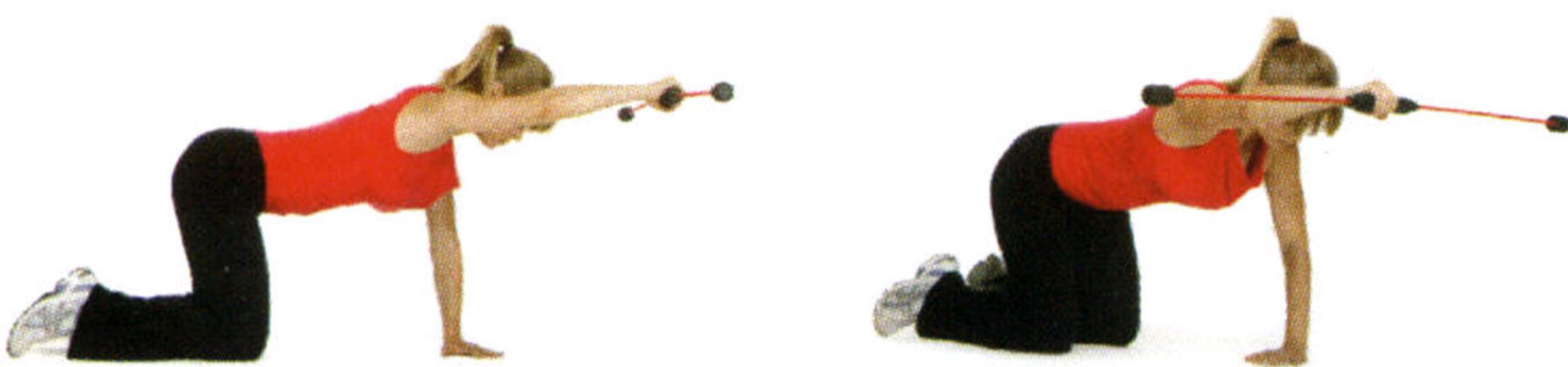
## Übung 9:



### ■ Bauch

Ausgangsposition : Breiter Sitz am Boden.  
 Swingstick waagrecht in Brusthöhe locker greifen  
 Bewegung parallel zu den Oberschenkeln vor und zurück

## Übung 10:



### ■ Gesäß ( Po ) und Oberschenkel

Ausgangsposition : Vierfüßlerstand , einen Arm vorstrecken  
 Swingstick waagrecht , locker greifen  
 Daumen und Blicke sind tief.  
 Bewegung vor und zurück  
 ( Seitenwechsel )

## Übung 11:



### ■ Gesäß ( Po ) , Beine und Arme

Ausgangsposition : Seitstütz, Ellenbogen ist unter der Schulter.  
 Das untere Bein ist gebeugt, das obere Bein ist in Körperlängerung gestreckt.  
 Bewegung ist vor und zurück parallel zum Oberschenkel.  
 ( Seitenwechsel )

## Übung 12:



### ■ Beine und Hüftmuskulatur

Ausgangsposition Seitstütz, Ellenbogen ist unter der Schulter.  
 Das untere Bein ist leicht gebeugt, das obere Bein in Körperlängerung gestreckt.  
 Den Swingstick waagrecht nach oben locker greifen .  
 Das Becken anheben und das obere Bein abspreizen.  
 Bewegung ist hoch und tief.  
 ( Seitenwechsel )

## Übung 13:



### ■ Gesäß ( Po )

Ausgangsposition : Rückenlage mit einem aufgestelltem Bein .  
 Der Po ist fest, den Rücken bis anheben. Das andere Bein in Höhe des anderen Knies anheben und strecken . Die Oberschenkel sind dabei parallel.  
 Swingstick mit beiden Händen locker greifen.  
 Bewegung ist hoch und tief.  
 ( Seitenwechsel )

## Übung 14:



### ■ Gesäß ( Po )

Ausgangsposition : Rückenlage mit aufgestellten Beinen.  
 Die Fersen leicht in den Boden pressen.  
 ( evtl Beckenboden anheben )  
 Die Daumen sind tief.  
 Bewegung ist vor und zurück parallel zum Oberschenkel