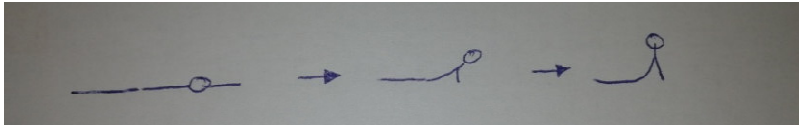


Übungen zur Erlernung der Brücke

1) Dehnung des Rückens

Bauchlage, Arme nach vorne und dann langsam mit dem Oberkörper nach oben gehen, Hüfte bleibt am Boden



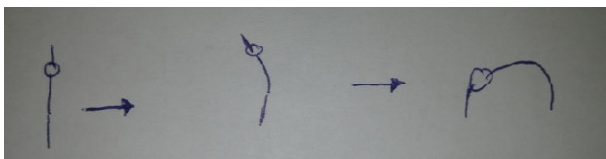
2) Brücke vom Boden aus

Achtung: Beine schließen
Knie durchdrücken
Kopf muss über die Arme sein

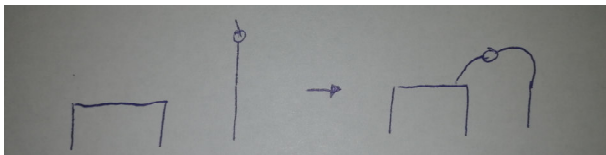


3) Aus dem Stand in die Brücke

- Eine Grätschstellung der Bein vereinfacht diese Übung
- Wer sich noch nicht traut, kann das auch an der Wand probieren, ca. ein Meter von der Wand wegstehen mit dem Rücken zur Wand und dann langsam mit den Händen nach unten und wieder nach oben krabbeln

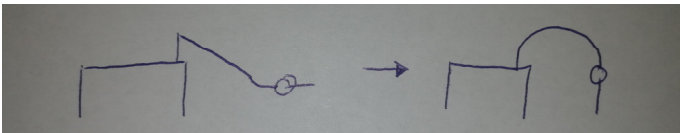


4) Aus dem Stand auf eine Erhöhung und wieder zurück



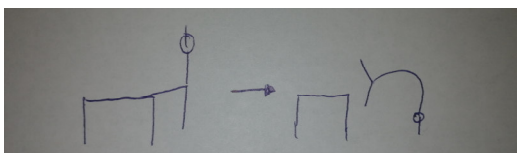
5) Füße auf die Erhöhung legen und in die Brücke drücken

- Mit dem Schwungbein versuchen in die Brücke zu rücken und herum zu kommen
- Das andere Bein muss kräftig abdrücken



6) Mit einem Fuß von der Erhöhung in die Brücke

- Ein Bein liegt auf der Erhöhung, dieses Bein mit Schwung in die Brücke ziehen
- Das Standbein muss wieder kräftig abdrücken



7) Und jetzt nur ohne jegliche Hilfsmittel die Brücke versuchen

Achtung: Es ist klar, dass ihr nicht alle Übungen von Anfang an könnt. Mit der Zeit werdet ihr immer besser. Übung macht den Meister. Nicht verzweifeln ☺