

## Mobilisation

- Katze und Kuh **20x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Grätschsitz (re/mitte/li) **10x/je seite** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Sumo Hocke **20x** [Übungsvideo klicke hier](#)

## Stabilisation

- Seitstütz **20 sek.** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Unterarmstütz dynamisch **10-20x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Bridging **30 sek.** [Übungsvideo klicke hier](#)

## Kraft

- Burpees (gelaufen oder gesprungen) **10x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Liegestütze **10x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Standwaage pendeln **10x/je seite** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Bauchlage Arme heben **20x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Bauch (Beine heben und Twist) **je 10x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Ausfallschritte (gelaufen oder gesprungen) **10x** [Übungsvideo klicke hier](#)
- Kniebeuge **10x** [Übungsvideo klicke hier](#)