

nasty five

3 – 10 wiederholungen

single leg stretch

(1. nasty five)

neutrale position und aufgerollt, ein bein anziehen das andere 45° nach vorne. die äußere hand immer zum fussgelenk und die andere zum knie.



double leg stretch

(2. nasty five)

neutrale position und aufgerollt, hände zu den gebogenen knien. beine und arme 45° wegstrecken, mit den armen kreisen und die kniee wieder zu sich holen.



sicssors

(3. nasty five)

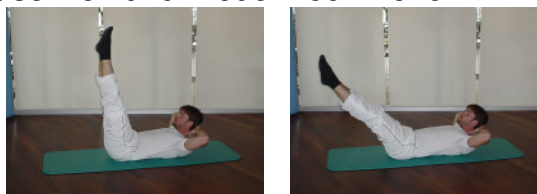
neutrale position und aufgerollt, die beine gestreckt. ein bein richtig zu sich hin ziehen und das andere 45° nach vorne. beine wechseln.



double leg lower / lift

(4. nasty five)

neutrale position und aufgerollt, die hände in den nacken, füsse senkrecht zur decke. nun die beine gestreckt senken und wieder hoch ziehen.



criss cross

(5. nasty five)

neutrale position und aufgerollt, den linken ellenbogen zum angezogenen rechten knie

bringen und so umgekehrt. das nicht gebogene knie 45° gestreckt nach vorne.

