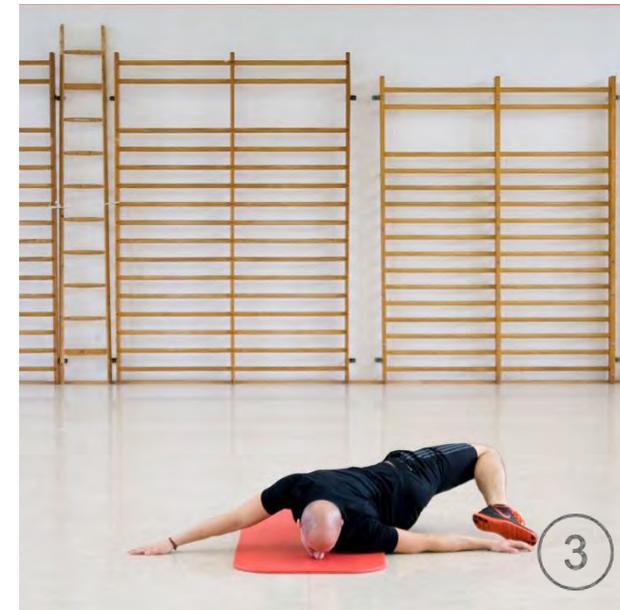
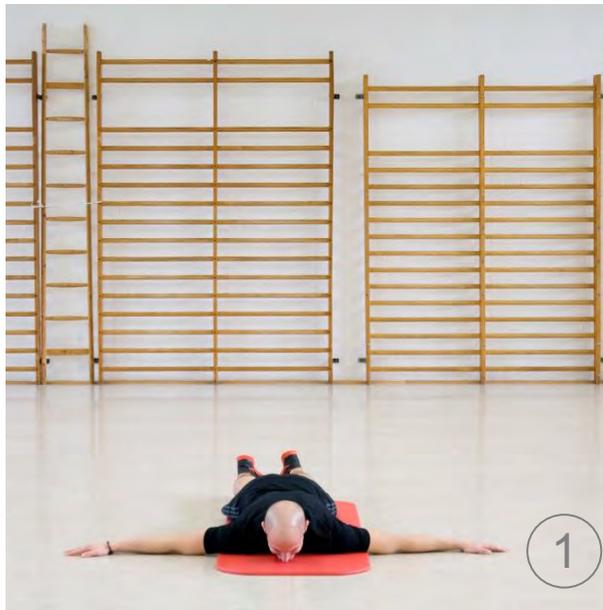


Name: Scorpion King rücklings
Kategorie: Mobilisation
Übungs-ID: MO-02b



Übungsbeschreibung:

In Bauchlage werden die Arme ca. 90° Winkel vom Rumpf abgespreizt (1). Aus dieser Position gilt es im Wechsel in ruhigen, fließenden Bewegungen die linke Fußspitze zur rechten Hand (2) und anschließend die rechte Fußspitze zur linken Hand zu führen. Dabei bleiben die Schultern möglichst nah am Boden.