HIER IST NICHT NUR DIE BAUCHMUSKULATUR, SONDERN AUCH DIE KONZENTRATION UND DER GLEICHGEWICHTSSINN GEFORDERT:

# RUDERN

*Auch ohne Wasserwiderstand ganz schön anstrengend.*

**So geht's:**

Die Ausgangsposition ist sitzend, die Beine sind angezogen. Nun löst man die Füße vom Boden, die Arme sind nach vorne gestreckt.

Ist das Gleichgewicht gefunden, werden die Beine nach vorne ausgestreckt, der Oberköper fällt nach hinten, die Arme werden wie beim Rudern angezogen.
Kurz halten und wieder zur Mitte zurück kommen.

**Bitte beachten:**
Die Übung ist umso effektiver, je langsamer und kontrollierter die Bewegung ausgeführt wird.

Zeitdauer: 3x 30 – 60 Sekunden