

## Gesässmuskulatur – Grundform



Bankstellung im stabilen Unterarmstand. Nacken nicht hängen lassen.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln anspannen; Langsames Hochführen des gebeugten Beines (max. bis in die Waagerechte).

## Gesässmuskulatur – Einfacher



Stand; abgestützt an der Wand;  
Standbein leicht gebeugt, das andere  
Bein auf einem Teppichresten oder  
einer anderen rutschigen Unterlage.



Bauch einziehen und Gesässmuskeln  
anspannen; Spielbein maximal gerade  
nach hinten schieben.

## Gesässmuskulatur – Schwieriger



Rumpf auf einem Oberschenkel abgelegt (Päckchen).



Bauch einziehen, Gesässmuskeln anspannen und hinteres Bein gebeugt heben und senken.