# KV Beispiele für Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Stabilisierung** Ballenstand | **Stabilisierung** Stand einbeinig | **Stabilisierung** Standwaage | **Stabilisierung** Bein halten |
| **Stabilisierung** Unterarmstütz vorwärts | **Stabilisierung** Unterarmstütz einbeinig | **Stabilisierung** Liegestütz | **Stabilisierung** Liegestütz einbeinig |
| **Stabilisierung** Bank rückwärts | **Stabilisierung** Bank rückwärts einbeinig | **Stabilisierung** Stütz rückwärts | **Stabilisierung** Stütz rückwärts einbeinig |
| **Stabilisierung** Unterarmstütz seitwärts | **Stabilisierung** Armstütz seitwärts | **Stabilisierung** Armstütz seitwärts einbeinig | **Stabilisierung** Banane seitwärts |
| **Stabilisierung** Oberkörper heben gewinkelte Arme | **Stabilisierung** Oberkörper heben gestreckte Arme | **Stabilisierung** Wandstuhl | **Stabilisierung** Baum |

© 2016 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin. Alle Rechte vorbehalten.