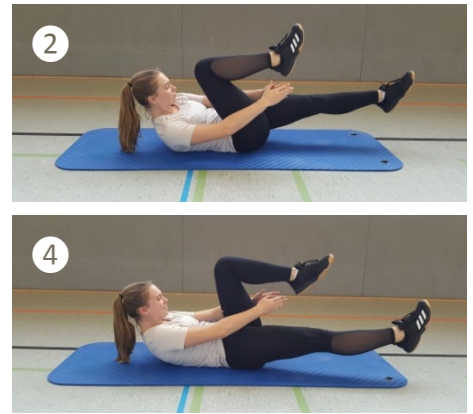
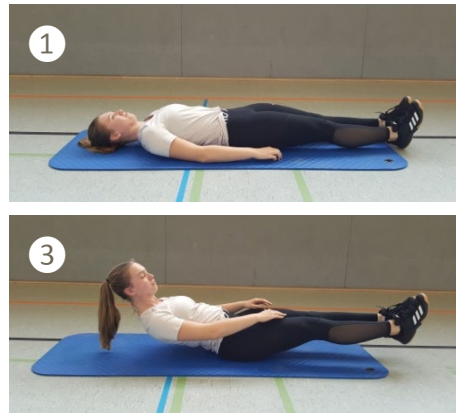


Crunches

Crunch Claps

- 1 Gestreckt in Rückenlage.
- 2 Oberkörper u. Beine anheben, ein Knie zur Brust ziehen und unter diesem Bein mit den Händen klatschen.
- 3 Zurückkehren in Strecklage. Beine und Oberkörper bleiben aber in der Luft.
- 4 Crunch-Klatsch-Bewegung mit dem anderen Bein.



Reach Crunch

- 1 Auf den Rücken legen:
 - Füße aufstellen
 - Arme nach oben strecken
- 2 Oberkörper anheben (bis Schulterblätter sich vom Boden lösen) und wieder absenken.



Sitting Twists

- 1 Auf den Boden setzen:
 - Füße anheben
 - Beine anwinkeln und ins Gleichgewicht kommen
 - Hände vor dem Oberkörper zusammenlegen
- 2 Oberkörper nach rechts drehen.
- 3 Drehbewegung zur linken Seite.



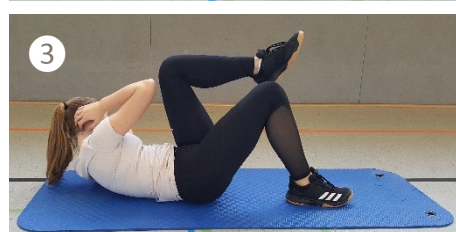
Oblique Crunch

- 1 Auf den Rücken legen:
 - Hände hinter den Kopf
 - Knie anwinkeln und seitlich übereinander ablegen
- 2 Oberkörper mehrfach diagonal aufrichten. Seitenwechsel



Super Crunch

- 1 Rückenlage:
 - Beine aufstellen
 - Hände hinter den Kopf
- 2 Gleichzeitig rechtes Knie und linke Schulter annähern.
- 3 Knie-Schulterbewegung auf der anderen Seite.
- 4 Gerader Crunch: Oberkörper nach vorne aufrichten.



Crunches

Scissors Crunch

- 1 Gestreckt in Rücklage:
 - Hände unter den Po legen
 - Beine etwas anheben
- 2 Hoch-Tief-Scherenbewegung der gestreckten Beine: Wenn das eine Bein nach oben geht, wird das andere nach unten geführt.
- 3 Beine nicht ablegen.



Double Crunch

- 1 Gestreckt in Rückenlage:
 - Hände hinter den Kopf legen
 - Beine leicht anheben
- 2 Gleichzeitig Oberkörper anheben und Knie zur Brust ziehen. Dann wieder strecken.



Reverse Crunch

- 1 Rückenlage:
 - Beine anwinkeln
 - Arme seitlich am Körper
- 2 Becken/Gesäß ohne Schwung kontrolliert vom Boden anheben und wieder absenken.



Crunchy Frog

- 1 Im Sitzen Füße anheben und ins Gleichgewicht kommen.
- 2 Arme nach hinten ziehen und gleichzeitig die Beine strecken. Zurück in Ausgangsstellung.



Banana Twist Crunch

- 1 Startposition Rückenlage:
 - Arme nach hinten strecken
 - Gestreckte Beine anheben
- 2 Oberkörper anheben, Hände berühren Oberschenkel.
- 3 Oberkörper und Arme zur Seite drehen.
- 4 Drehbewegung zur anderen Seite.
- 5 Zurück in Mittelposition.
- 6 Oberkörper und Arme absenken (nicht ablegen).

