



1
6. Superman rechts/links
 Aus dem Liegestütz wird abwechselnd ein Arm und das diagonale Bein angehoben.



1
7. Sitz Twist
 Im Schwebesitz rotiert der Oberkörper und die Hände gehen zur rechten und linken Seite



1
8. Knie Crunches
 Die Knie sind angehoben, die Unterschenkel parallel zum Boden. Aus der Rückenlage mit über den Kopf gestreckten Armen rollt Andy den Oberkörper ein und zieht mit beiden Armen in Richtung der Knie.

