

# Schiffchen im C- und C+ richtig ausführen

## Schiffchen (C- in Bauchlage) Richtig



Arme in Hochhalte (neben den Ohren). Blick zum Boden, Arme und Beine gestreckt. Beim Schaukeln nur leichtes hin- und herschaukeln.

## Schiffchen (C- in Bauchlage) Falsch So sollte es nicht aussehen!



Rücken nicht übermässig überstrecken. (kein Hohlkreuz!). Beim Schaukeln nicht reissen.

## Schiffchen (C+ in Rückenlage) Richtig



Arme in Hochhalte, Schultern leicht ab Boden. Blick zu den Füßen. Arme und Beine gestreckt. Nur wenig ab Boden, Rücken gleichmässig rund belassen, Wirbelsäule gegen Boden pressen. Beim Schaukeln nur leichtes hin- und herschaukeln.

## Schiffchen (C+ in Rückenlage) Falsch So sollte es nicht aussehen!



Beine und Arme nicht zu hoch vom Boden. Beim Schaukeln nicht zu hohe Schaukelbewegung. (es ist Flaute, nicht Sturm).

## Korrekturübung



Beine leicht anwinkeln, so kommt das Kreuz (Lendenwirbelsäule) näher zum Boden. Blick über die Knie zu den Füßen.

## Schiffchen rl (C+ in Rückenlage) Falsch So sollte es nicht aussehen!



Es darf keine Hohlkreuzhaltung entstehen. Wenn du Mühe hast, dein Kreuz gegen den Boden zu drücken siehe Korrekturübung.