

---

## ARBEITSBLATT BEWEGTE ANATOMIE

### the hundred

- Ausgangsposition
- Rückenlage, LWS imprint, Beine nacheinander in tabletop heben
  - Kopf und Schultern vom Boden abheben, Kinn über Brust ziehen (eine Faust Abstand), Blick zu den Knien
  - Beine strecken und soweit absenken, wie imprint gehalten werden kann, nicht tiefer als 45° über dem Boden
  - Arme über dem Boden lang ziehen, bis in die Fingerspitzen strecken
- Bewegungsabfolge
- Kleine, schnelle und rhythmische Pumpbewegung knapp über dem Boden mit den durchgestreckten Armen Richtung Boden ausführen  
Insgesamt ca. 100 Pumpbewegungen
- Atmung
- Einatmen: ca. 5 Pumpbewegungen (Stoßatmung)
  - Ausatmen: ca. 5 Pumpbewegungen (Stoßatmung)



---

## ARBEITSBLATT BEWEGTE ANATOMIE

### the hundred

Ausgangsposition	LWS von neutral in imprint bewegen
	Beine vom Boden in tabletop abheben
	Kopf und Schultern vom Boden abheben
	Arme vom Boden abheben
	Arme im Ellenbogengelenk strecken
	Beine schließen
	Beine im Kniegelenk strecken
Bewegung	Pumpbewegung der Arme Richtung Boden
Stabilisation	LWS in imprint halten
	Becken stabil halten
	HWS in ausgeglichener C-Form und Abstand einer Faust zur Brust halten
	Schultern stabilisieren
	Bauchnabel eingezogen, Bauch flach
Dehnung	Wenn der Kopf abgehoben ist