

## BEAR HOLD – ARM RAISE

Ausgangsposition:

Vierfüßler Stand, die Knie heben ein paar Zentimeter vom Boden ab

- hebe nun abwechselnd deine Arme vom Boden ab
- dabei zeigt der Daumen nach oben
- achte darauf, dass du deinen Oberkörper gerade hältst und deine Hüfte nicht verdrehst

### TIPP:

Balanciere dich mit deinen Fingerspitzen aus.

