

## Schiffchen im C- und C+ richtig ausführen

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



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

### Schiffchen rl (C+ in Rückenlage) Richtig



Leichtes hin- und herschaukeln, Rücken Gleichmässig rund belassen, Arme in Hochhalte, Arme und Beine gestreckt.

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



Nicht zu hohe Schaukelbewegung, da sonst die Bauchmuskulatur entlastet wird  
-> vermindert den Trainingseffekt.

### Korrektur



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



Es darf keine

Quelle: Bilder NKL Liestal