

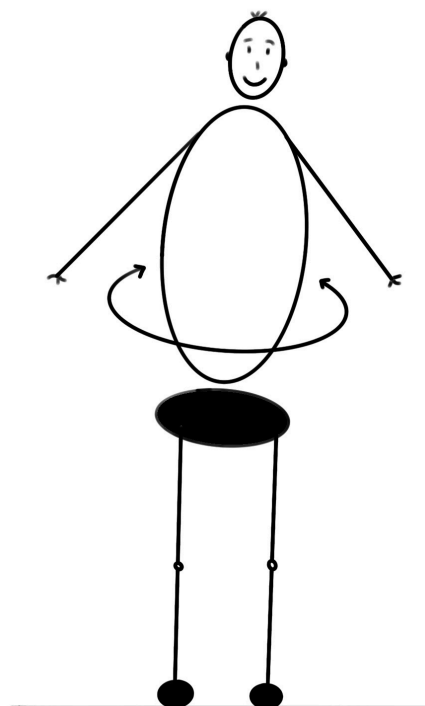
## Allgemeine Erwärmung

1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen  
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt;  
Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben  
strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

## Hüftkreise

Hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen und dabei die Hüfte mit kleinen Kreisen bewegen. Die Knie sollen dabei locker bleiben.

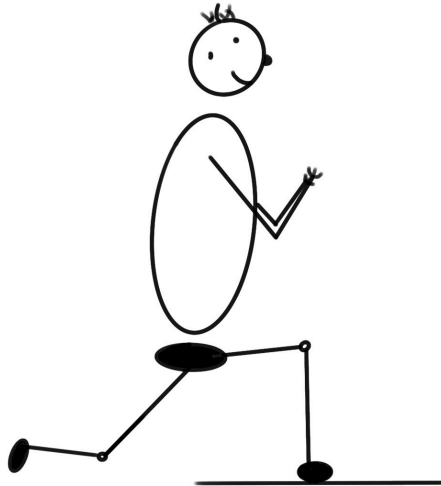
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen in beide Richtungen.



## Ausfallschritt mit Kniebeuge

Aus dem Stand führt Ihr einen Ausfallschritt nach vorne aus. Das hintere Bein ist fast gestreckt und das hintere Knie wird in Richtung Boden geführt. In die Ausgangsposition zurück gehen und die Seite wechseln.

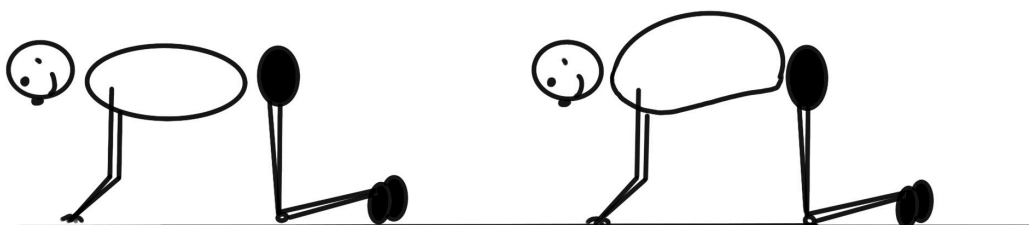
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Pferderücken und Katzenbuckel

Auf den Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden. Die Knie stehen unter den Hüften. Macht nun die Wirbelsäule lang und streckt den Rücken durch (Pferderücken). Als Gegenbewegung krümmt Ihr nun den Rücken wie eine Katze.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



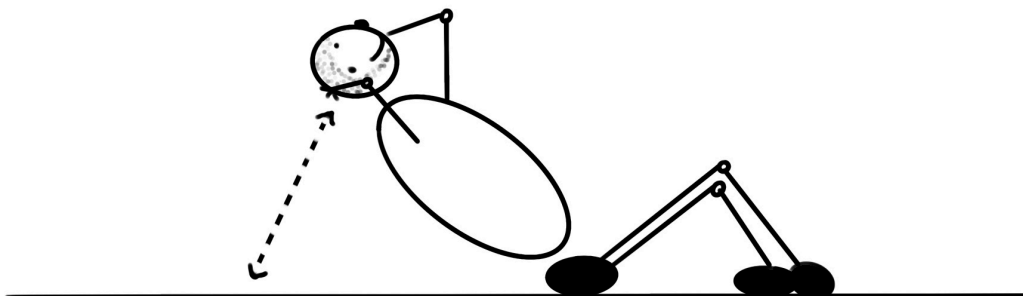
## Crunches

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Die Muskulatur im Bauch anspannen (zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule). Legt die Hände in den Nacken, die Fingerspitzen berühren sich, die Ellbogen anwinkeln.

Hebt nun die Arme, den Kopf und den oberen Rücken einige Zentimeter vom Boden ab und senkt sie dann wieder ab, ohne sie ganz abzulegen. Der untere Rücken bleibt die ganze Zeit über auf dem Boden liegen. Halte den Rücken möglichst gerade, der Kopf verlängert die Wirbelsäule und Ihr blickt die ganze Zeit nach oben zur Zimmerdecke.

Die Kraftanstrengung kommt aus dem Bauch. Führt die Bewegungen im Zeitlupentempo durch und atmet während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig.

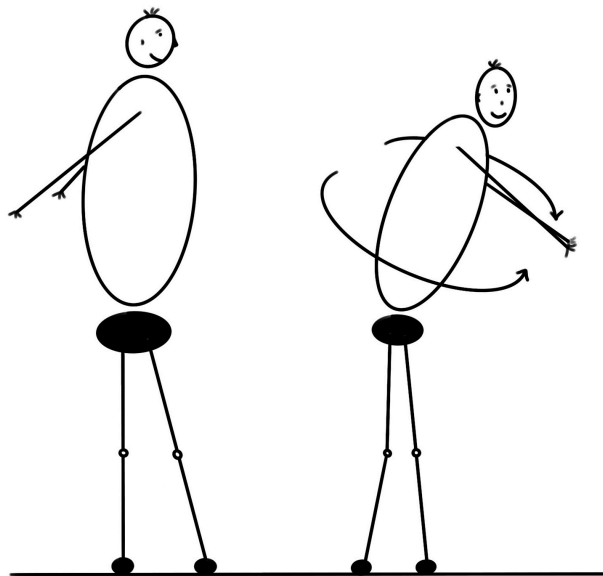
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



## Oberkörpertraining Brust und oberer Rücken

Die Arme nach hinten strecken und dabei den Brustkorb aufdehnen, dann mit den gestreckten Armen von hinten nach vorne und vor der Brust zusammen führen. Bei dem Vorbringen der Arme ist darauf zu achten, dass ein großer Kreis beschrieben wird.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



### Ausklang

1. Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen.
2. Die Schultern im Wechsel nach vorne rollen.
3. Die Arme nach oben strecken. Dabei einatmen.  
Die Arme absenken. Dabei ausatmen. 3 Wiederholungen.