

## Allgemeine Erwärmung

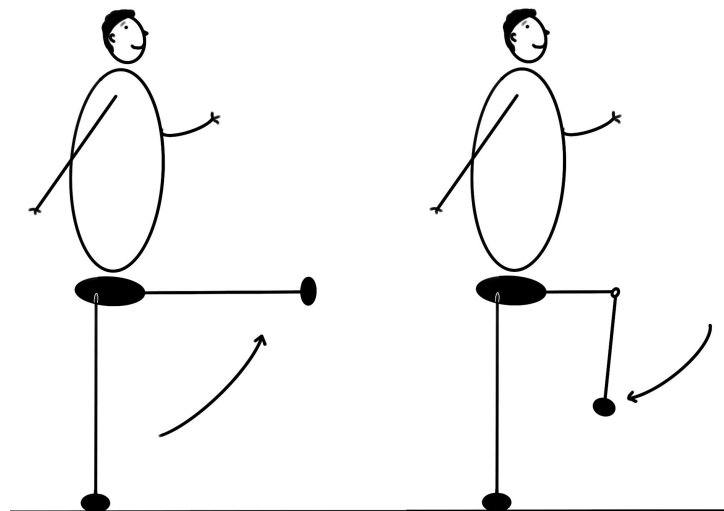
1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen

Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

## Kniestrecker

Einbeinstand, das andere Bein ist im Hüftgelenk  $90^\circ$  gebeugt. Den Unterschenkel langsam strecken und wieder beugen.

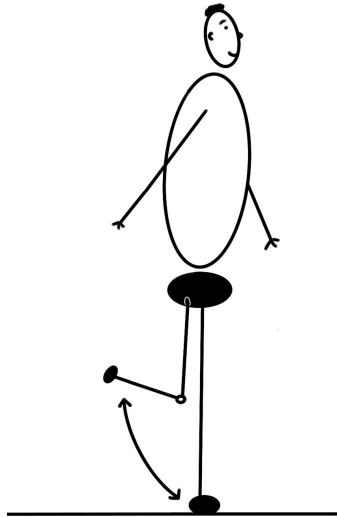
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



## Kräftigung der Kniebeugemuskulatur

Ihr steht mit beiden Beinen auf dem Boden. Mit einem Bein versucht Ihr die Ferse in Richtung Gesäß zu bewegen und wieder zurück, wobei die Oberschenkel auf gleicher Höhe bleiben. Die Bewegungen sind langsam und kontrolliert durchzuführen.

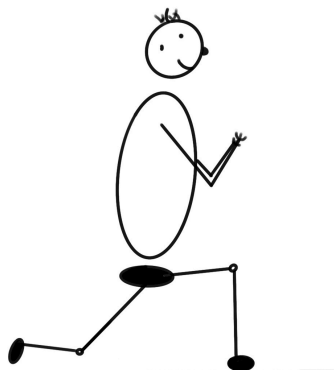
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



## Ausfallschritt mit Kniebeuge

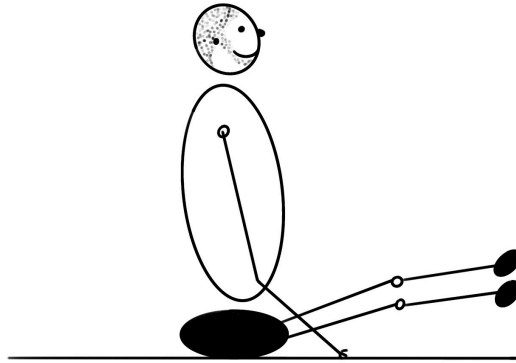
Aus dem Stand führt Ihr einen Ausfallschritt nach vorne aus. Das hintere Bein ist fast gestreckt und das hintere Knie wird in Richtung Boden geführt. In die Ausgangsposition zurück gehen und die Seite wechseln.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Schwebesitz

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzend die Handflächen seitlich neben den Beinen auf den Boden legen. Die Beine leicht gestreckt anheben und gleichmäßig weiteratmen. Diese Position 30 Sekunden halten. 10-15 Wiederholungen.

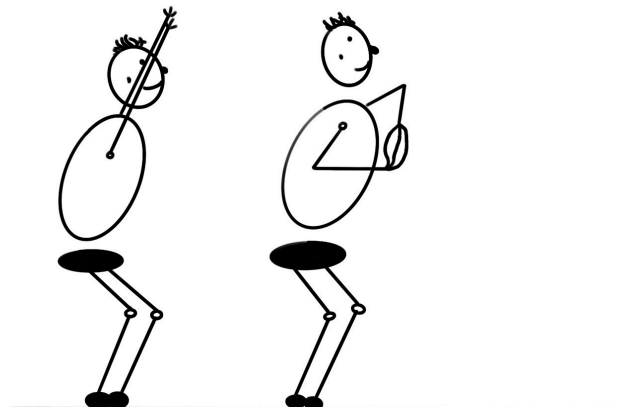


## Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation

Im hüftbreiten Stand die Arme nach oben über den Kopf strecken. Die Knie langsam beugen und das Gesäß nach hinten richten. Nun die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken. Hierbei die Daumen zum Brustbein führen.

15 Sekunden halten.

Anschließend erfolgt in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung. 2 Sätze mit je 10-15 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.