

## Allgemeine Erwärmung

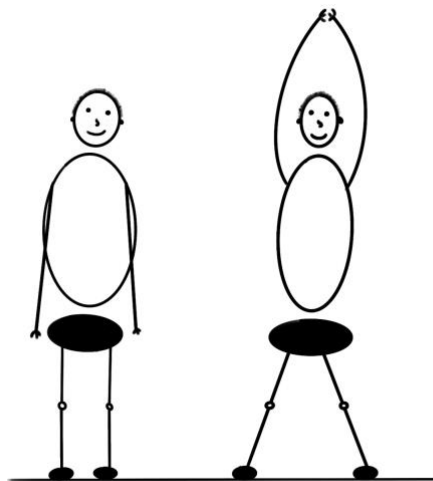
1. Schöne Musik auswählen und einschalten. Legt Euch für den Ausklang eine Musik zur Entspannung zur Seite.
2. Schulterkreisen.
3. Armkreisen.
4. Das rechte und linke Bein kreisen.
5. Auf der Stelle gehen, Hände zur Faust und die Arme nach vorne boxen, zur Seite boxen, hinterm Rücken boxen, diagonal (die Arme über die Körpermitte schieben). Langsam beginnen und das Tempo steigern. Die Boxübungen wiederholen mit Knie hoch.

## Hampelmann

Stellt Euch in die Ausgangsposition (Aufrecht hinstellen, FüÙe direkt nebeneinander stellen, die Arme seitlich an den Körper anlegen und die Handfläche nach vorne zeigen).

Leicht hüpfen und mit beiden Beinen in die Grätsche springen, dabei die Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

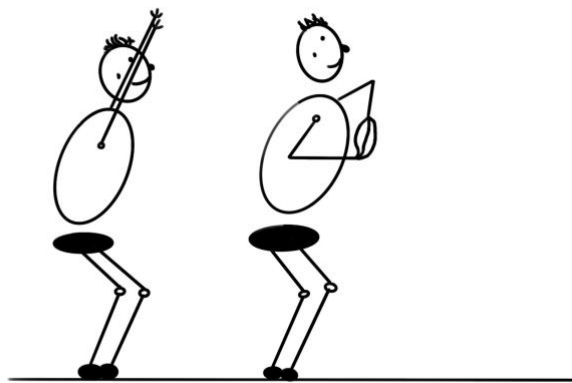


## Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation

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.

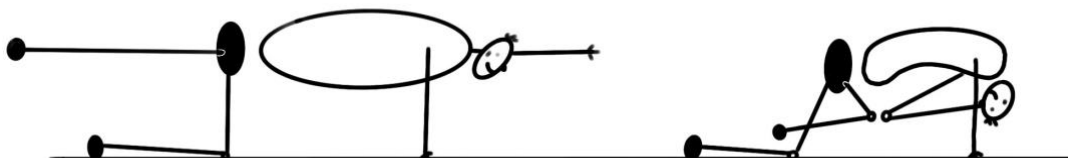


## Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

Die Ausgangsposition ist wieder der Vierfüßlerstand. Ein Arm und das Gegenbein (rechter Arm/linkes Bein) strecken – kurz halten – dann die Stirn, Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen – kurz halten – wieder ausstrecken.

Achtung: Führt die Übungen langsam aus und haltet den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Bein und Arm in ausgestreckter Position nicht über Rumpfhöhe heben.

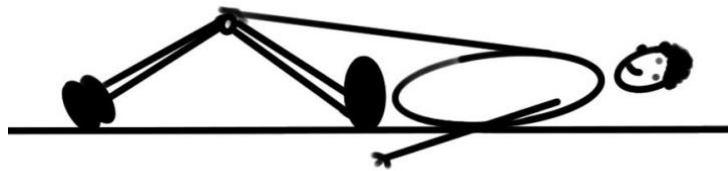
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen pro Seite



### Kräftigung der Schrägen Bauchmuskulatur (Crunch diagonal)

Legt Euch auf den Rücken und stellt die Beine hüftbreit auf.  
Berührt nun mit der linken Hand das rechte Knie, hierbei werden der Kopf und beide Schultern leicht vom Boden angehoben. Die Spannung für ca. 10 Sekunden halten und anschließend die Seite wechseln.

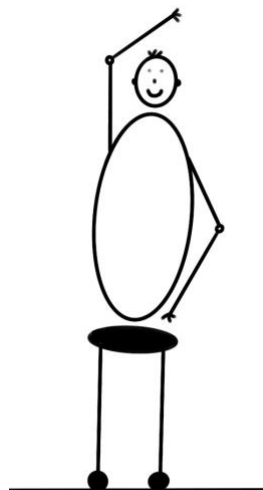
3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.



### Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Einen Arm nach oben über den Kopf strecken. Den Oberkörper leicht zur anderen Seite neigen. Der angehobene Arm zieht diagonal nach oben.

2 Sätze und die Position jeweils für 15 – 20 Sekunden halten. Seitenwechsel



## **Ausklang**

Entspannungsmusik einschalten und auf den Rücken auf dem Boden legen.

Langsam einatmen und so viele Muskeln wie möglich anspannen. Haltet nun kurz die Luft an, Danach langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

Nachdem Ihr diese Übung ca. 5 mal durchgeführt habt, bleibt Ihr noch ca. 2 Minuten liegen oder setzt Euch langsam auf.