

## Allgemeine Erwärmung

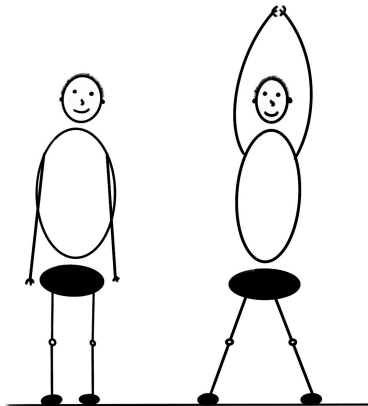
Sucht Euch schöne Musik aus und tanzt 10 Minuten durch den Raum / Wohnung oder das Haus.

### Hampelmann

Stellt Euch in die Ausgangsposition (Aufrecht hinstellen, Füße 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.

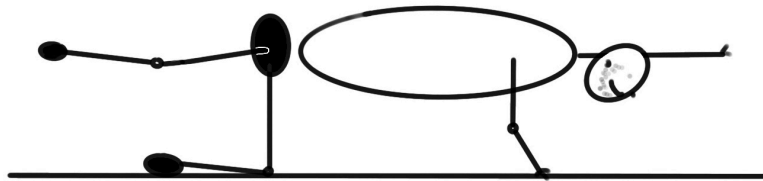
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Die Ausgangsposition ist wieder der Vierfüßlerstand: Die Wirbelsäule ist gestreckt, das Becken befindet sich in einer neutralen Position, der Kopf ist gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden. Dabei spannt ihr Euren Bauch und das Gesäß an. Nun streckt ihr ein Bein nach hinten und gleichzeitig den diagonalen Arm nach vorne.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



## Liegestütz

Oberkörper in Liegestützposition mit Körperspannung bringen. Beine und Rumpf in eine Linie. Die Arme langsam beugen und strecken.

2 Sätze je 10-15 Wiederholungen.



## Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden und stellt Eure Füße auf. Die Arme liegen neben dem Körper.

In der Einatmung das Gesäß nach oben führen, indem Wirbel für Wirbel aufgerollt wird. Anschließend die Füße vom Boden lösen und für 15 Sekunden halten.

In der Ausatmung das Gesäß wieder absenken und Wirbel für Wirbel wieder auf der Matte ablegen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



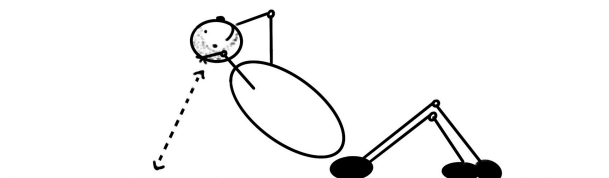
## Crunches

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.



## Abwärmen

1. Schultern hoch und runter - Beide Arme gestreckt seitlich am Körper halten, beide Schultern nach oben in Richtung Ohr ziehen und ganz bewusst beide Schultern nach unten zurückziehen.
2. Schultern vor und zurück - Beide Arme wieder seitlich gestreckt am Körper halten, beide Schultern nach vorne bewegen und so weit es geht nach hinten führen. Achtet darauf, dass der Brustkorb sich möglichst wenig bewegt.
3. Schulterkreisen - Beide Arme seitlich am Körper halten, die Schultern langsam und ganz bewusst vorwärts und rückwärts kreisen.