

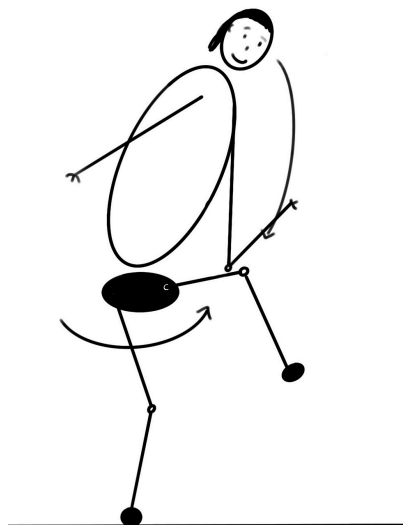
Allgemeine Erwärmung

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.

Rumpfrotation

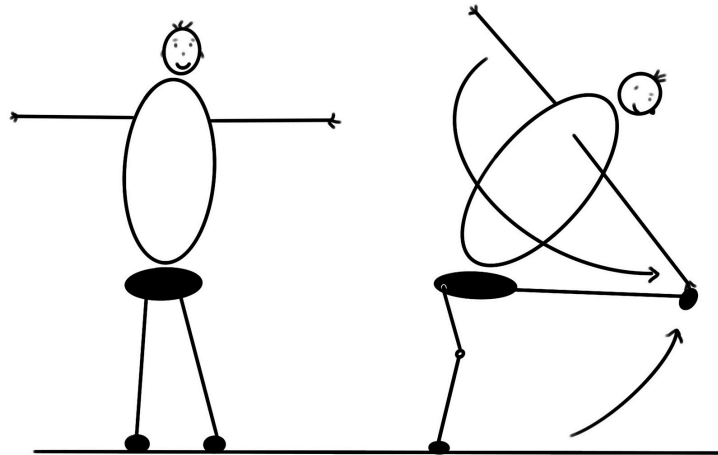
Aus dem Stand den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie auf der Mitte zusammenführen. Bei Rückenproblemen müssen sich Ellenbogen und Knie nicht berühren.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Rumpfrotation seitlicher Körper

Mit seitlich gesteckten Armen und breitem Stand stehen. Mit den gestreckten Armen berührt die rechte Hand das linke, gestreckte (gebeugte) Bein.



Liegestütz

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

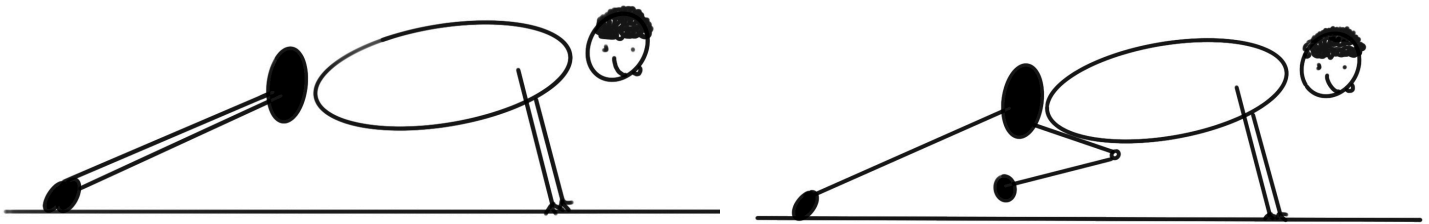
2 Sätze je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur

In der Liegestützposition Ganzkörperspannung aufbauen. Die Beine und der Rumpf befinden sich in einer Linie. Ihr führt nun im Wechsel das rechte und linke Knie zum gleichseitigen Ellenbogen.

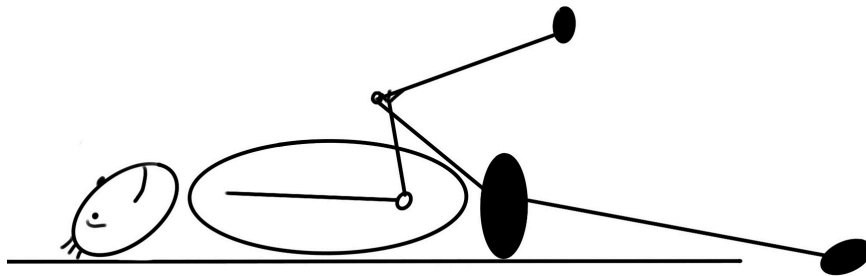
Achtung: Das Gesäß befindet sich stets in einer Linie mit dem Rücken und den Beinen. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Dehnung der Gesäßmuskulatur

Auf den Rücken legen und ein Knie beugen und mit beiden Händen unterhalb des Knies umfassen. Bei der Ausatmung das Knie Richtung Oberkörper ziehen. Das andere Bein bleibt lang auf dem Boden liegen. Das angezogene Bein auf den Boden zurücklegen.

ca. 30 Sekunden halten, Beinwechsel.



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.