

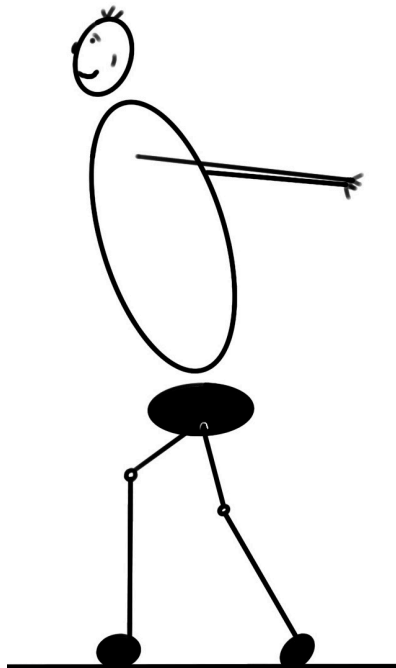
Allgemeine Erwärmung

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

Oberer Rücken, Schultern und Arme

Aus der Schrittstellung heraus den Oberkörper nach vorne beugen, die getreckten Arme von vorne am Körper entlang nach hinten führen und wieder nach vorne.

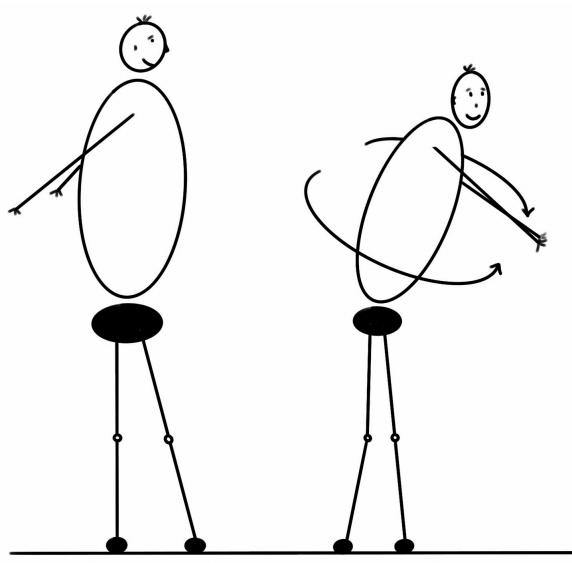
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.

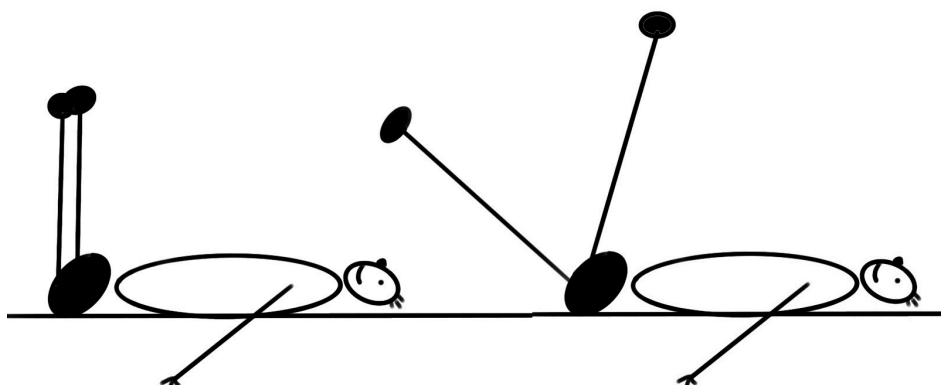
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Kräftigung der inneren und äußeren Oberschenkel

In Rückenlage die Arme 45° neben den Körper ablegen und die Beine gestreckt bis zur Senkrechten anheben. Die Zehen zum Schienbein anziehen und die Beine max. grätschen und wieder zusammenführen. Hüftbeugung und Kniestreckung beibehalten und den unteren Rücken aktiv auf den Boden drücken.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.

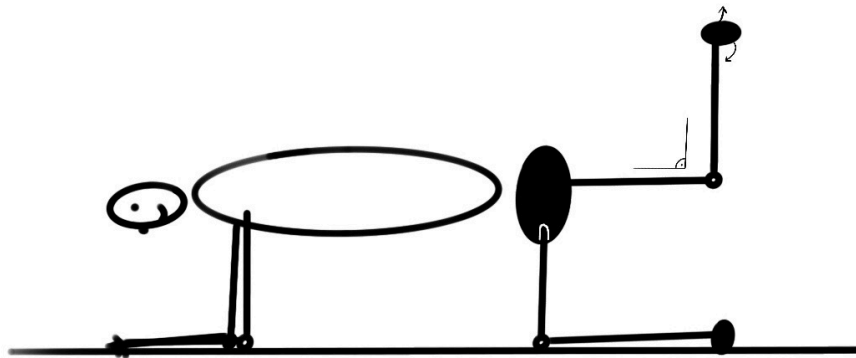


Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Geht in den Vierfüßlerstand.

Ein Bein angewinkelt im Hüftgelenk strecken, die Zehen dabei zum Schienbein ziehen und mit kleinem langsamen Zug die Fußsohle weiter Richtung Decke ziehen und zurück führen.

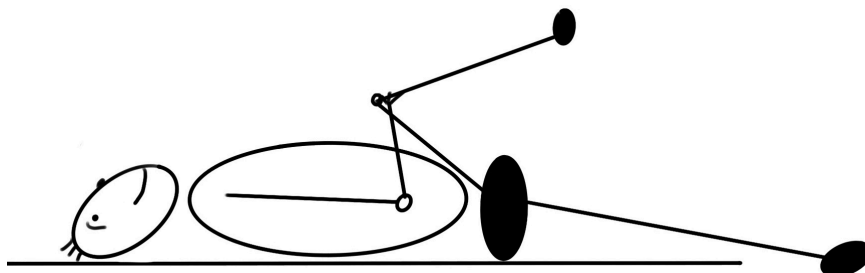
Achtung: Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / den Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel immer beibehalten. Die Bewegung erfolgt nur aus der Hüfte / keine Hohlkreuzbildung. (Ansonsten das aufgestützte Knie weiter in Richtung Brustkorb aufsetzen).



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



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 soweit 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.