

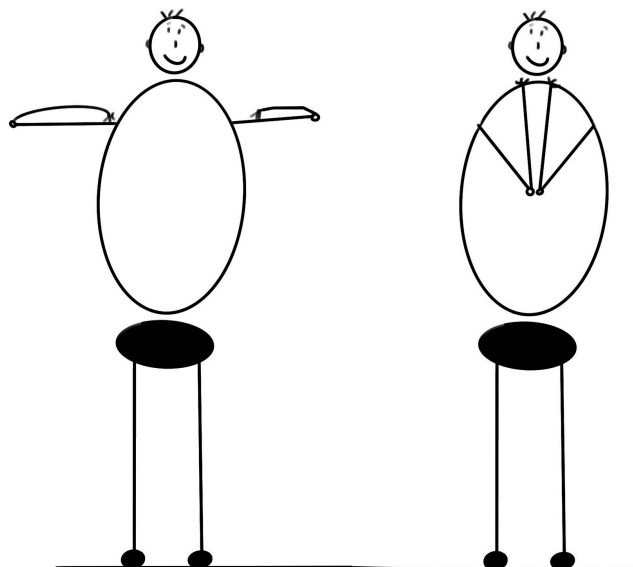
Allgemeine Erwärmung

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.

Brust, Schulter und Arme

Beide Arme 90° vom Körper seitlich abspreizen, die Hände auf die Schulter legen und aus dieser Position beide Ellenbogen waagrecht nach vorne vor dem Körper zusammenführen und halten. Dabei die Schultern und den Hals locker halten.

2 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

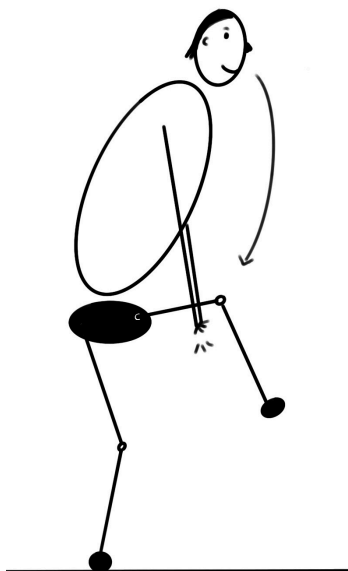


Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Im Stand die Beine beugen und mit vorgebeugtem Oberkörper unter das gebeugte Bein in die Hände klatschen. Rechts – Links im Wechsel.

Bei Rücken- und Knieproblemen muss nicht unter dem Bein geklatscht werden. Es kann auch einfach das Knie kurz gefasst werden.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die Ausgangsposition ist die Rücklage. Legt die Unterschenkel auf einem kleinen Hocker oder Tisch ab und rutscht mit dem Gesäß an den Hocker heran. Stützt Euch auf den Unterarmen ab.

Einen Fuß vom Hocker anheben und mit dem anderen Fuß durch Druck gegen den Hocker das Becken und den Rumpf vom Boden abheben – halten – und zurück zur Ausgangsposition

3 Sätze mit je 8 – 10 Wiederholungen pro Bein.



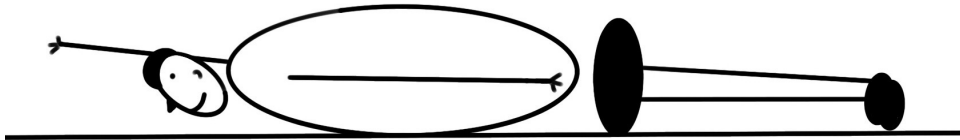
Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Legt Euch auf den Bauch mit Blick zum Boden. Den Kopf leicht anheben. Den Bauch und das Gesäß anspannen, Zehen auf den Boden aufstellen.

Ein Arm nach vorne ausstrecken, den anderen nach hinten ziehen - immer im Wechsel. Beim Wechsel nicht den Boden berühren.

Führt die Bewegungen langsam aus und fällt dabei nicht ins Hohlkreuz. Der Kopf wird immer in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

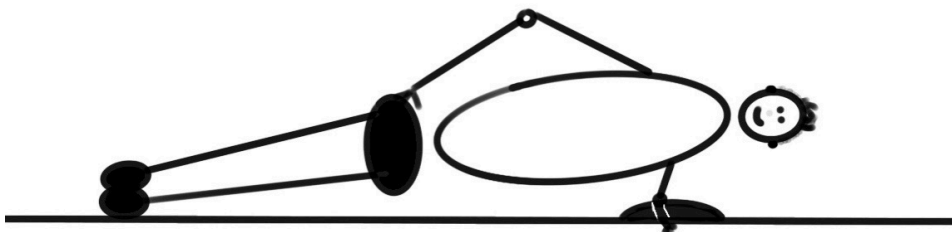


Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Aus der Seitenlage in den seitlichen Unterarmstütz kommen. Legt bei Bedarf den Ellbogen des aufliegenden Armes auf ein kleines Kissen.

Der Körper bildet nun eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Position ca. 30 Sekunden lang halten und die Seite wechseln. 3 Sätze je Seite.



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.