

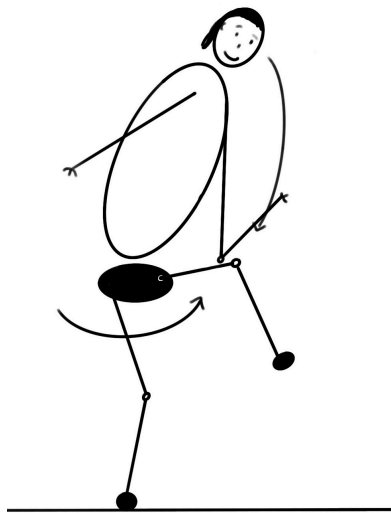
Allgemeine Erwärmung

1. Lieblingsmusik auswählen und einschalten.
2. Gehen am Platz - auf der Stelle gehen und die Knie dabei bewusst stärker anheben.
3. Fuß Tip - Die Fußspitze nach vorne, zur Seite und nach hinten auftippen. Seitenwechsel.
4. Ferse vor - Die Ferse nach vorne aufsetzen. Seitenwechsel.
5. Knie hoch - Die Knie im Wechsel anheben.
6. Seite zu Seite - Gewichtsverlagerung von rechts nach links, dabei die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und nach vorne zusammen und auseinander bewegen.

Rumpfrotation

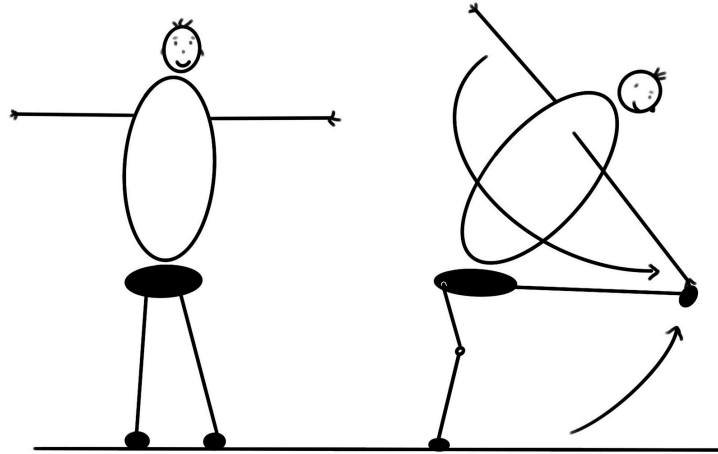
Aus dem Stand den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie auf der Mitte zusammenführen. Bei Rückenproblemen müssen sich Ellenbogen und Knie nicht berühren.

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.



Beinpresse mit Heben

Legt Euch ausgestreckt auf den Bauch. Die Stirn ruht auf den Händen. Die Innenseiten der Beine berühren sich. Zieht beim Ausatmen den Nabel zur Wirbelsäule und drückt die Beininnenseiten fest gegeneinander. So erzeugt Ihr eine Spannung von den Füßen bis hinauf zu den Oberschenkeln und Po. Hebt zusätzlich die Beine so weit es geht vom Boden. Wenn Ihr den Nabel konsequent einzieht, sind es nur wenige Zentimeter. Die Beine werden mit dem Einatmen wieder abgesenkt und die Muskelspannung wird gelöst, zuletzt die Bauchspannung.

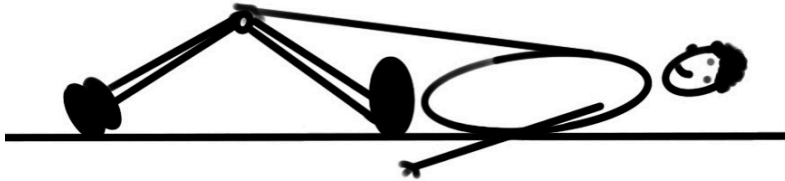
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



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.

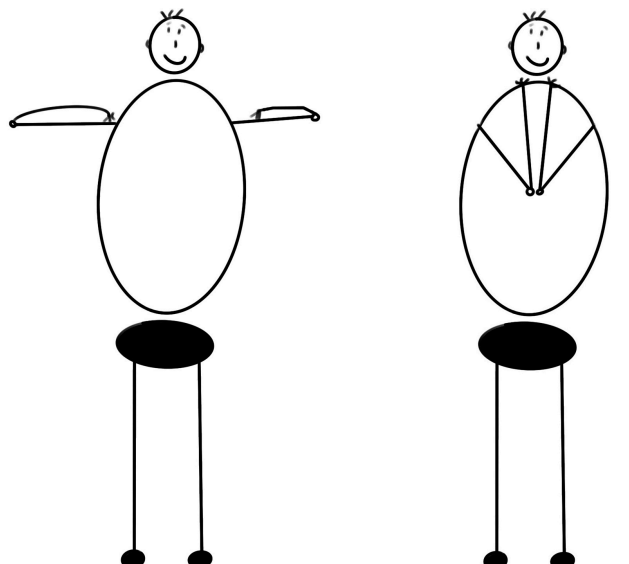
3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.



Brust, Schulter und Arme

Beide Arme 90° vom Körper seitlich abspitzen, 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.



Ausklang

1. Torso Twist:

Stellt Euch aufrecht und schulterbreit hin, schwingt den Oberkörper langsam nach links und rechts. Die Hüfte und Beine bleiben dabei in Ausgangsposition, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Ca. 30 Sekunden.

2. Armkreise:

Stellt Euch aufrecht und schulterbreit hin, die Arme streckt Ihr zur Seite in Schulterhöhe. Der Körper bildet ein „T“.

Beginnt nun mit dem Kreisen der Arme und lasst den Radius immer größer werden. Danach wieder von „größer“ zu „kleiner“. Die Endposition ist die Ausgangsposition.

Richtungswechsel.

Ca. 30 Sekunden je Richtung.

3. Atmen:

Die Arme nach oben strecken, dabei einatmen. Die Arme absenken, dabei ausatmen.

3 Wiederholungen.