

Allgemeine Erwärmung

1. Schöne Musik einschalten und mit Wasser oder Sand gefüllte Flaschen zurecht legen.
2. Durch den Raum gehen, wer eine Treppe hat, geht diese ein paar mal rauf- und runter.
3. Auf der Stelle gehen:

Die Hände zur Faust und die Arme lang nach vorne boxen, zur Seite boxen, nach oben boxen, hinterm Rücken boxen und die diagonal nach vorne über die Körpermitte.

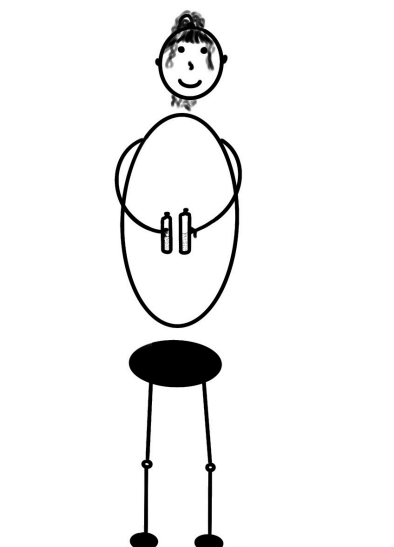
Boxen

Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Fasst mit je einer Hand eine Flasche. Die Arme beugen und die Wasserflaschen vor der Brust zusammen führen. Die Handrücken zeigen dabei nach außen.

Abwechselnd mit den Armen nach vorne boxen. Sind die Wasserflaschen vorne, befinden sich die Hände auf Schulterhöhe.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

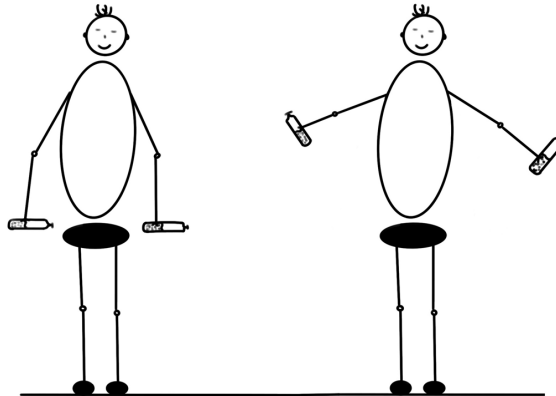
Als Variation könnt Ihr die Boxbewegung, nach unten, nach oben oder zur Seite ausführen.



Seitheben

Die Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand und in jeder Hand befindet sich eine Wasserflasche. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Dann die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

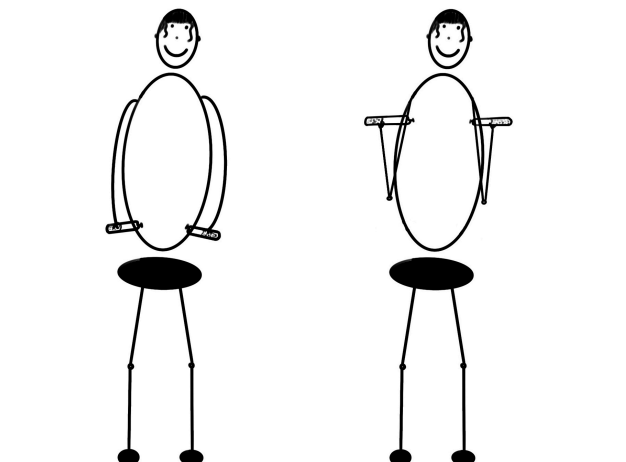
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Bizepscurl

Die Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand mit je einer Wasserflasche in der Hand. Die Arme hängen locker neben dem Körper, wobei die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Einatmen und die Arme beugen, sodass die Unterarme zu den Schultern geführt werden. Ausatmen und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

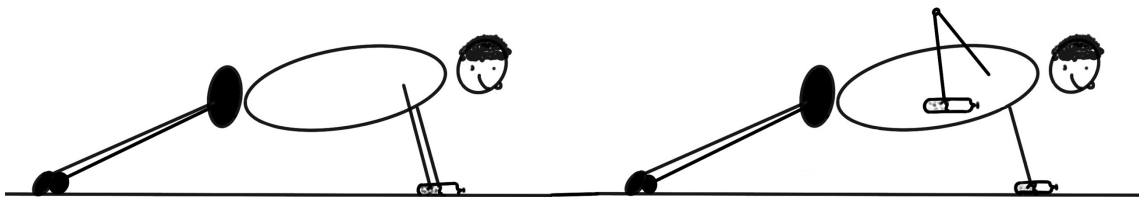


Liegestütz

Wieder in jede Hand eine Wasserflasche und in die Liegestützposition gehen. Jede Hand auf einer Wasserflasche aufstützen.

Abwechselnd rechts und links die Wasserflasche bis auf Hüfthöhe anheben und wieder absetzen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Crunches

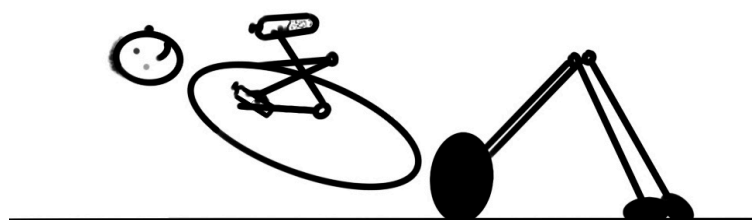
In Rückenlage auf dem Boden legen. In jeder Hand eine Wasserflasche und diese mit gekreuzten Armen vor den Schultern halten.

Aus dieser Position werden Crunches ausgeführt.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

Als Variation könnt Ihr auch schräge Crunches ausführen:

Beim Hochkommen aus der Rückenlage die rechte bzw. linke Schulter im Wechsel leicht zur gegenüberliegenden Seite drehen.



Ausklang

Die Wasserflaschen zur Seite legen.

1. Die Schultern nach oben ziehen und absenken.
2. Die Schultern kreisen.
3. Die Ellenbogen anwinkeln und die Schultern weiter kreisen (rechts/links im Wechsel).
4. Die Arme strecken und kreisen (rechts/links im Wechsel).
5. Ein Bein kreisen, klein beginnen und größer werden (Seitenwechsel).
6. Ein Fuß kreisen (Seitenwechsel).
7. Auf die Zehenspitzen stellen und auf die Fersen immer im Wechsel.
8. Die Arme nach oben strecken - einatmen.
9. Die Arme absenken - ausatmen.