

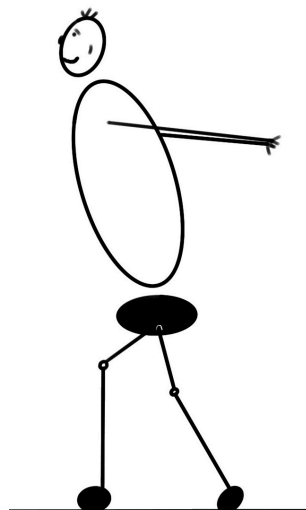
Allgemeine Erwärmung

1. Musik auswählen.
2. Am Platz - die Fußspitzen nach vorne auftippen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
3. Gehen am Platz - die Fersen nach vorne aufsetzen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
4. Gehen am Platz - die Knie anheben und die Ellbogen anwinkeln. Die Knie diagonal im Wechsel mit dem Ellenbogen antippen.
5. Gehen am Platz - Die Knie hoch und unter dem gehobenen Oberschenkel in die Hände klatschen. Rechts - Links im Wechsel
6. Gehen am Platz - die Beine öffnen und in der Grätsche laufen, die Beine wieder schließen.
Im Wechsel ein paarmal wiederholen
7. Hampelmänner

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.

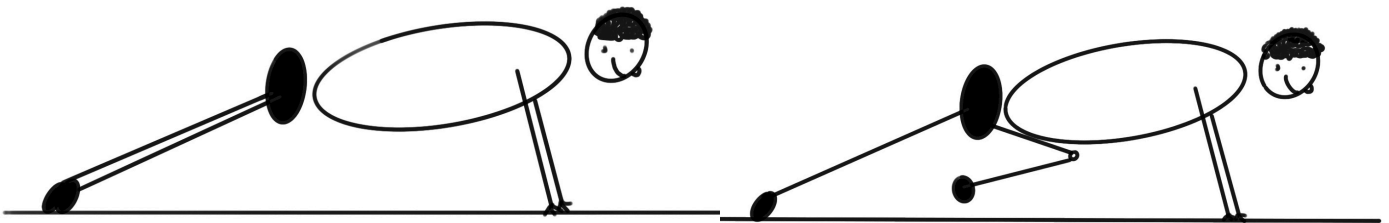
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.



Mobilisation der Schultergelenke

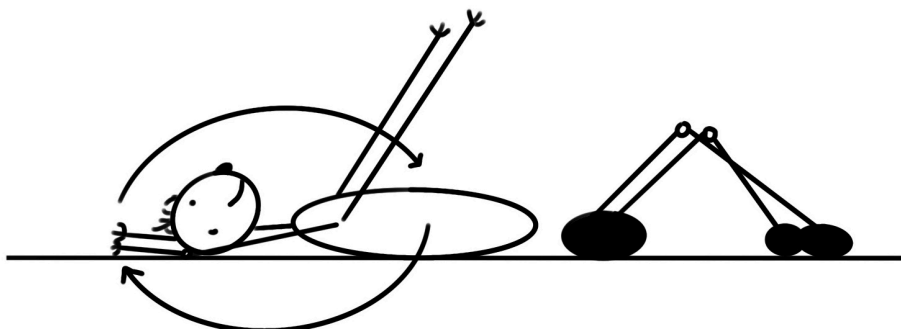
Legt Euch in Rückenlage auf den Boden und stellt die Füße auf.

Die Arme mit den Handflächen nach oben neben den Körper ablegen.

Mit der Einatmung die Arme kreisförmig über die Seite nach hinten über den Kopf führen.

Mit der Ausatmung die Arme senkrecht nach oben führen und dann weiter in die Ausgangsposition.

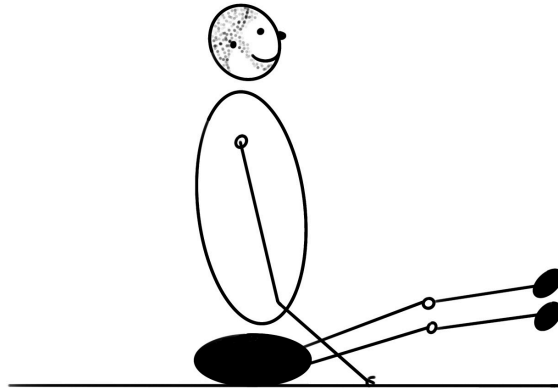
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Schwebesitz

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzend die Handflächen seitlich neben den Beinen auf den Boden legen. Die Beine leicht gestreckt anheben und gleichmäßig weiteratmen.

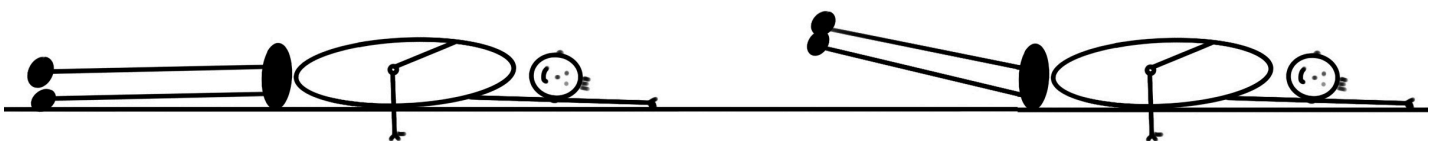
Diese Position 30 Sekunden halten. 10-15 Wiederholungen.



Seitliches Beinheben

Legt Euch auf die Seite und streckt den unteren Arm in Verlängerung des Rumpfes aus. Der Kopf ruht auf dem Oberarm. Mit dem oberen Arm stützt Ihr Euch vor dem Körper zur Stabilisation leicht ab. Zieht nun beim Ausatmen den Nabel nach innen zur Wirbelsäule und hebt beide Beine gleichzeitig vom Boden ab - so hoch Ihr könnt. Das Becken bleibt dabei gerade und stabil. Mit dem Einatmen legt die Beine wieder am Boden ab.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen je Seite.



Abwärmen

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. Im Wechsel auf die Zehenspitzen und Fersen stellen.
3. Die Arme nach oben strecken - einatmen. Die Arme absenken - ausatmen.