

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

Kniebeugen

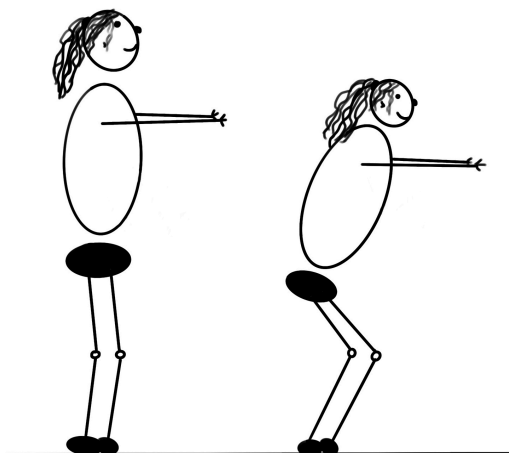
Stellt Euch schulterbreit auf und streckt die Arme nach vorne, sodass Eure Zeigefingerspitzen sich leicht berühren. Nun schiebt Ihr kontrolliert die Hüfte mit dem Gesäß nach hinten in Richtung Boden. Die Arme bleiben dabei nach vorne gestreckt, um ein Gegengewicht herzustellen.

Haltet Euren Kopf neutral und gerade nach vorne, der untere Rücken bleibt in der neutralen Haltung.

Achtet drauf, dass Eure Knie niemals über die Zehenspitzen hinausragen.

Bei der Aufwärtsbewegung drückt Ihr die Füße fest in den Boden und gelangt wieder in die aufrechte Position.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



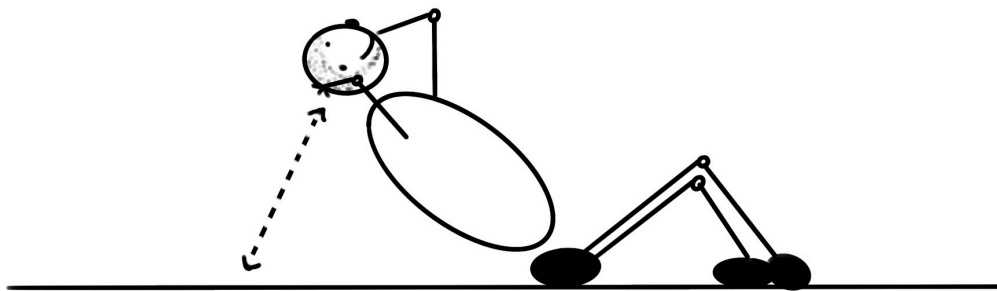
Crunches

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Die Muskulatur im Bauch anspannen (zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule). Legt die Hände in den Nacken, die Fingerspitzen berühren sich, die Ellbogen anwinkeln.

Hebt nun die Arme, den Kopf und den oberen Rücken einige Zentimeter vom Boden ab und senkt sie dann wieder ab, ohne sie ganz abzulegen. Der untere Rücken bleibt die ganze Zeit über auf dem Boden liegen. Halte den Rücken möglichst gerade, der Kopf verlängert die Wirbelsäule und Ihr blickt die ganze Zeit nach oben zur Zimmerdecke.

Die Kraftanstrengung kommt aus dem Bauch. Führt die Bewegungen im Zeitlupentempo durch und atmet während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.

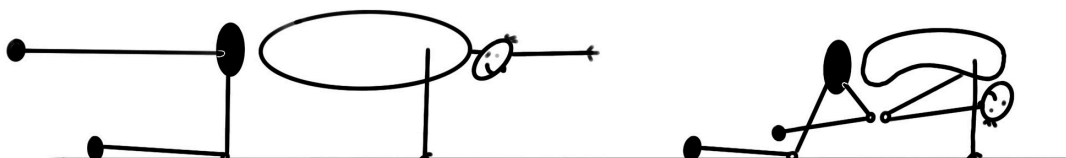


Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ein Arm und das Gegenbein (rechter Arm/ linkes Bein) strecken – kurz halten – dann die Stirn, Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen – kurz halten – wieder ausstrecken.

Achtung: Führt die Übungen langsam aus und haltet den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Bein und Arm in ausgestreckter Position nicht über Rumpfhöhe heben.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen pro Seite

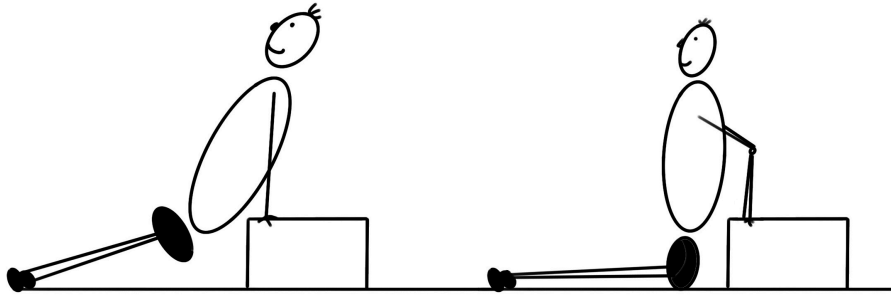


Kräftigung der hinteren Armmuskulatur

Rücklings mit den Händen auf einen stabilen Hocker/Kasten abstützen. Langsam die Ellenbogen beugen, so dass sich das Gesäß Richtung Boden bewegt. Kurz vor dem Boden anhalten und die Ellenbogen wieder langsam strecken.

Die Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durchstrecken, die Schultern nicht hochziehen.

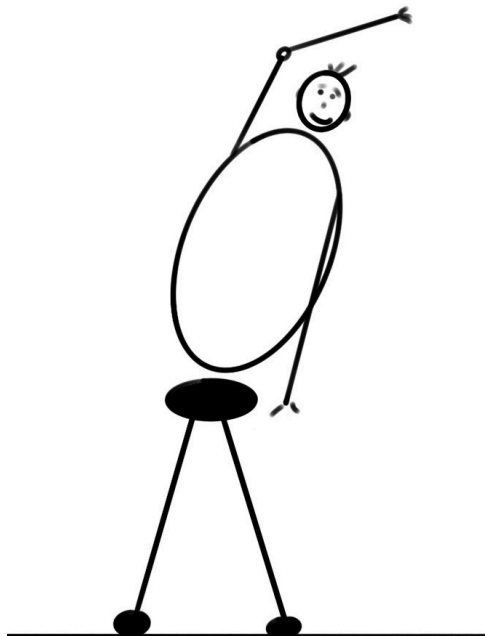
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Der rechte Arm wird in Richtung Decke gestreckt. Die Schultern zieht Ihr aktiv nach unten. Den Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist.

30 Sekunden halten, Seitenwechsel.



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.