

Allgemeine Erwärmung

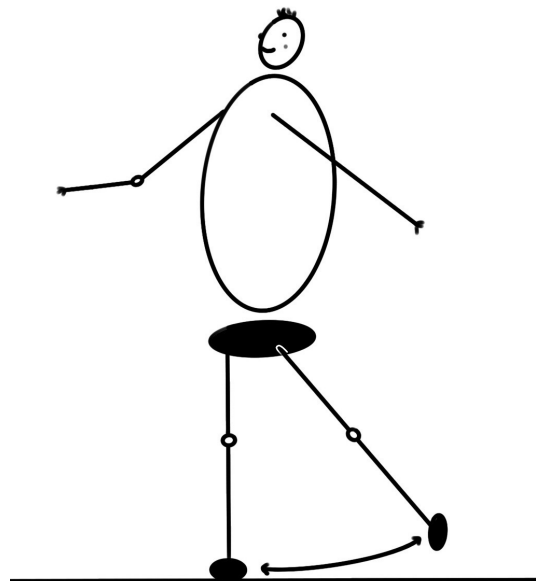
1. Schöne Musik auswählen und einschalten. Legt Euch für den Ausklang eine Musik zur Entspannung zur Seite.
2. Schulterkreisen.
3. Armkreisen.
4. Das rechte und linke Bein kreisen.
5. Auf der Stelle gehen, Hände zur Faust und die Arme nach vorne boxen, zur Seite boxen,

hintern Rücken boxen, diagonal (die Arme über die Körpermitte schieben). Langsam beginnen und das Tempo steigern. Die Boxübungen wiederholen mit Knie hoch.

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Aus dem Stand ein Bein gestreckt nach hinten führen und langsam wieder zurück. Die Übung ist ohne Schwung, langsam und kontrolliert.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Burpees

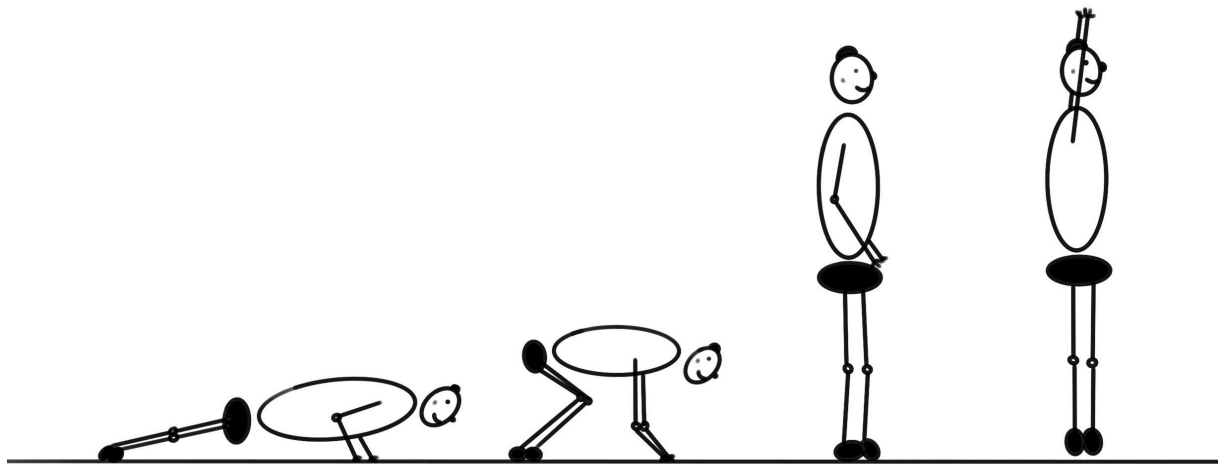
Geht in den tiefen Liegestütz.

Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren.

Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Zurück in die Hocke.

In die Ausgangsposition zurückspringen.

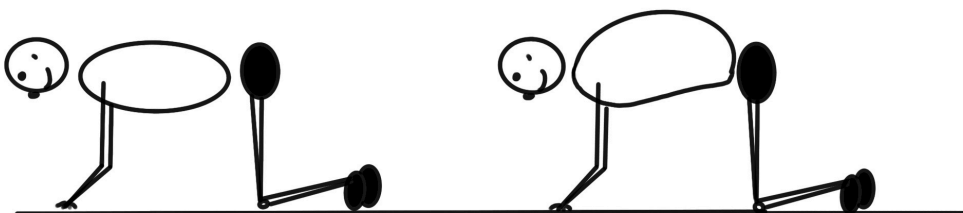
3. Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Pferderücken und Katzenbuckel

Auf den Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden. Die Knie stehen unter den Hüften. Macht nun die Wirbelsäule lang und streckt den Rücken durch (Pferderücken). Als Gegenbewegung krümmt Ihr nun den Rücken wie eine Katze.

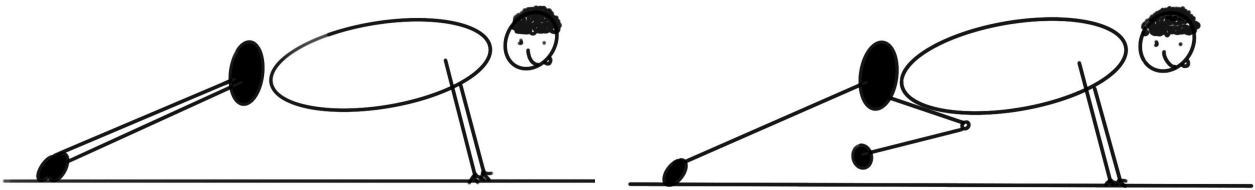
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.



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.



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.