

Allgemeine Erwärmung

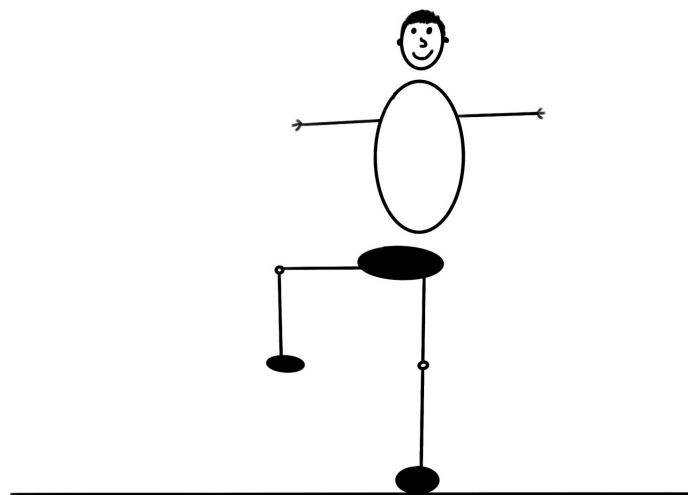
1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

Einbeinstand

Mit den Beinen hüftbreit und leicht gebeugt stehen. Ein Bein bis ca. 90 Grad anheben. Die Position halten. Das Bein wird gewechselt.

Die Position haltet Ihr circa für 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen pro Bein.

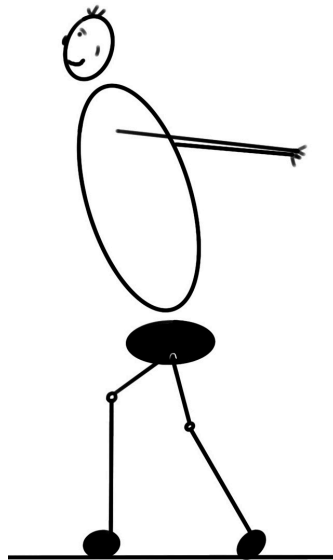
Um diese Übung schwieriger zu gestalten könnt ihr Euch auf einen weichen Untergrund stellen, zum Beispiel ein Kissen oder eine aufgerollte Wolldecke.



Oberer Rücken, Schultern und Arme

Aus der Schrittstellung heraus den Oberkörper nach vorne beugen, die gestreckten Arme von vorne am Körper entlang nach hinten führen und wieder nach vorne.

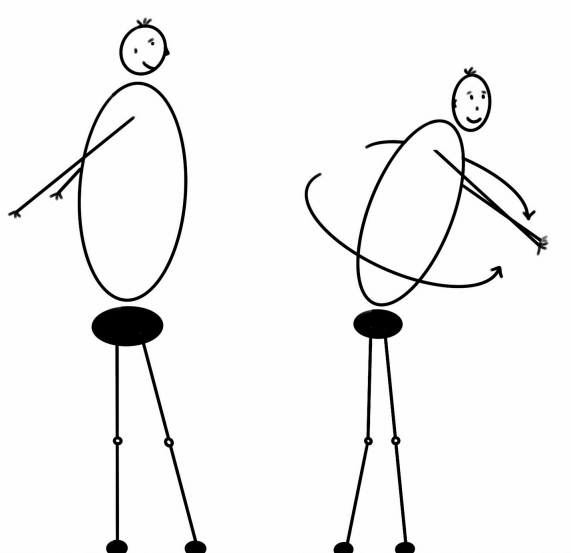
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Oberkörpertraining Brust und oberer Rücken

Die Arme nach hinten strecken und dabei den Brustkorb aufdehnen, dann mit den gestreckten Armen von hinten nach vorne und vor der Brust zusammen führen. Bei dem Vorbringen der Arme ist darauf zu achten, dass ein großer Kreis beschrieben wird.

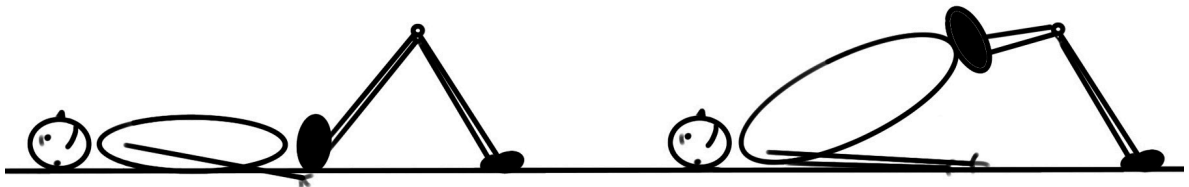
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Brücke

Legt Euch auf den Rücken. Stellt die Füße hüftbreit und parallel zueinander auf, die Kniegelenke bilden ungefähr einen rechten Winkel. Legt die Arme entspannt neben dem Körper ab. Zieht beim Ausatmen den Nabel nach innen und rollt vom Steißbein ausgehend erst das Gesäß und dann Wirbel für Wirbel den Rücken vom Boden hoch, bis die Wirbelsäule nur noch in Schulterhöhe aufliegt. Beim Einatmen haltet das Becken oben und atmet tief ein. Mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel in einer rollenden Bewegung wieder auf den Boden ablegen. Das Becken dabei so lange wie möglich oben halten, damit die Wirbelsäule angenehm in die Länge gezogen wird.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Dehnung der Rückenmuskulatur

In der Rutschhalte die Stirn auf den Boden ablegen und die Arme seitlich neben den Körper nach hinten legen, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

In dieser Position tief ein- und ausatmen.

Ca. 30 Sekunden halten.



Ausklang

1. Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen.
2. Die Schultern im Wechsel nach vorne rollen.
3. Die Arme nach oben strecken. Dabei einatmen.
Die Arme absenken. Dabei ausatmen. 3 Wiederholungen.