

Allgemeine Erwärmung

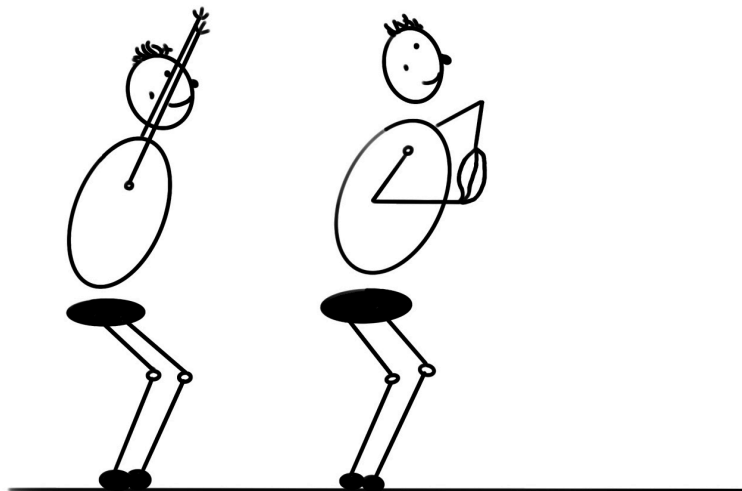
1. Schöne Musik auswählen und einschalten. Legt Euch für den Ausklang eine Musik zur Entspannung zur Seite.
2. Schulterkreisen.
3. Armkreisen.
4. Das rechte und linke Bein kreisen.
5. Auf der Stelle gehen, Hände zur Faust und die Arme nach vorne boxen, zur Seite boxen, hinterm Rücken boxen, diagonal (die Arme über die Körpermitte schieben). Langsam beginnen und das Tempo steigern. Die Boxübungen wiederholen mit Knie hoch.

Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation

Im hüftbreiten Stand die Arme nach oben über den Kopf strecken. Die Knie langsam beugen und das Gesäß nach hinten richten. Nun die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken. Hierbei die Daumen zum Brustbein führen.

15 Sekunden halten.

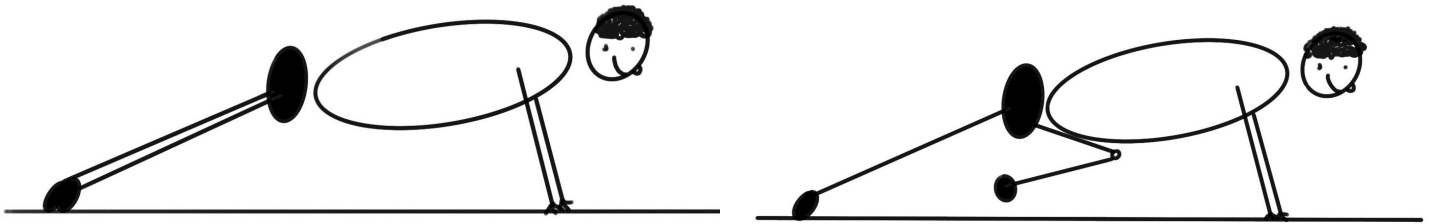
Anschließend erfolgt in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung. 2 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.

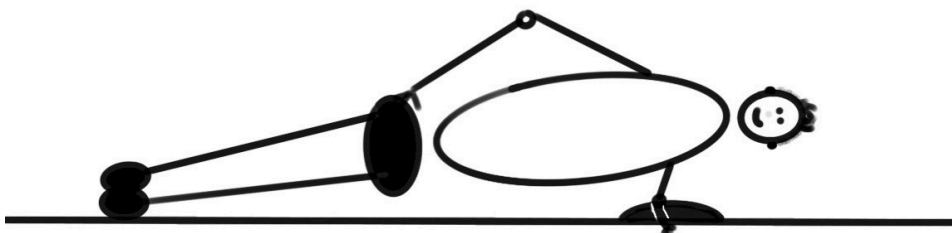
Achtung: Das Gesäß befindet sich stets in einer Linie mit dem Rücken und den Beinen. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Aus der Seitenlage in den seitlichen Unterarmstütz kommen. Legt bei Bedarf den Ellbogen des aufliegenden Armes auf ein kleines Kissen. Der Körper bildet nun eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

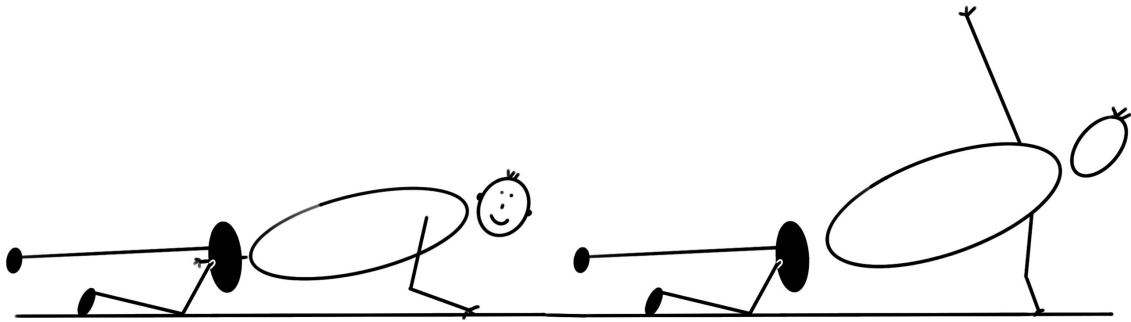
Die Position ca. 30 Sekunden lang halten und die Seite wechseln. 3 Sätze je Seite.



Rumpfkraftigung

Die Ausgangsposition ist die Bankstellung mit Körperspannung. Das rechte Bein streckt Ihr nach hinten und der linke Arm wird nach oben gestreckt. Die Spannung halten und dabei den Arm unter dem Körper in Richtung des gestreckten Beins führen.

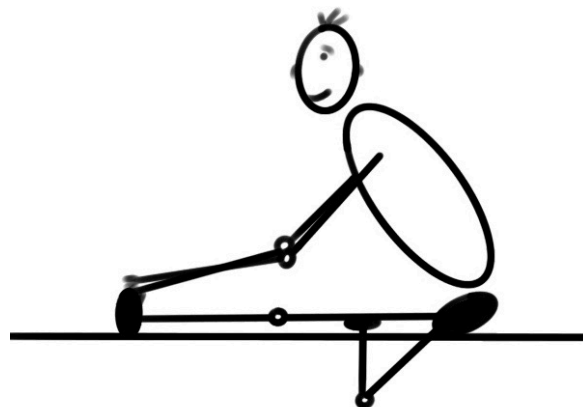
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen je Seite.



Dehnung der unteren Rumpfmuskulatur, Ab- und Adduktoren

Im Langsitz wird ein Bein leicht nach außen abgewinkelt. Das andere Bein beugen und die Fußsohle an die innere Seite des langen Beins legen. Über das lange Bein beugen und nach Möglichkeit die Fußspitzen mit beiden Händen halten. Die Position halten und langsam zurück in die Ausgangsposition. Seitenwechsel.

Ca. 30 Sekunden je Seite halten.



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.