

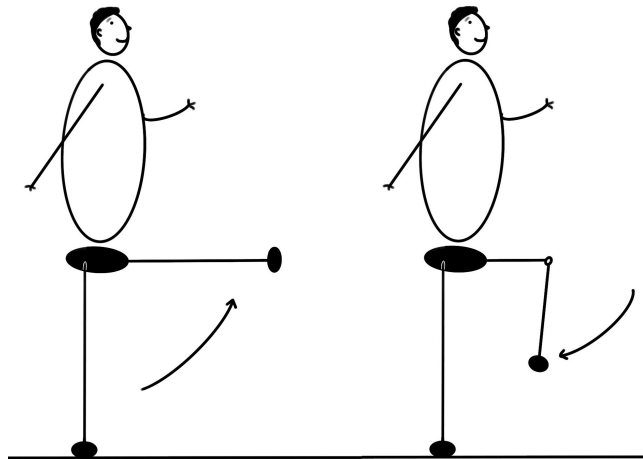
Allgemeine Erwärmung

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.

Kniestrecker

Einbeinstand, das andere Bein ist im Hüftgelenk 90° gebeugt. Den Unterschenkel langsam strecken und wieder beugen.

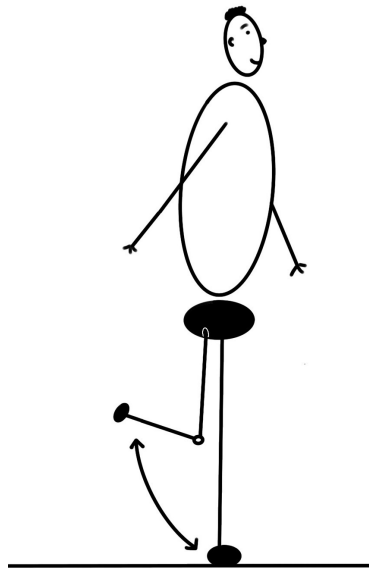
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der Kniebeugemuskulatur

Ihr steht mit beiden Beinen auf dem Boden. Mit einem Bein versucht Ihr die Ferse in Richtung Gesäß zu bewegen und wieder zurück, wobei die Oberschenkel auf gleicher Höhe bleiben. Die Bewegungen sind langsam und kontrolliert durchzuführen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Legt Euch flach auf den Bauch.

Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.

Hebt nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5 - 10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befindet ihr Euch in einer Hohlkreuzposition.

Haltet die Spannung für 10 Sekunden und wechselt dann die Seite.

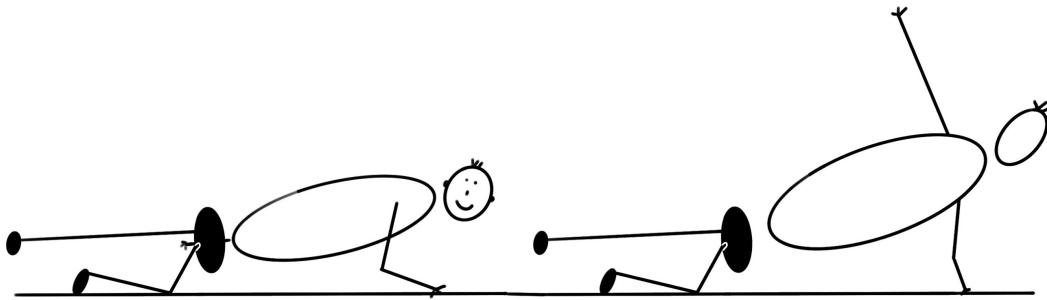
3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.



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.



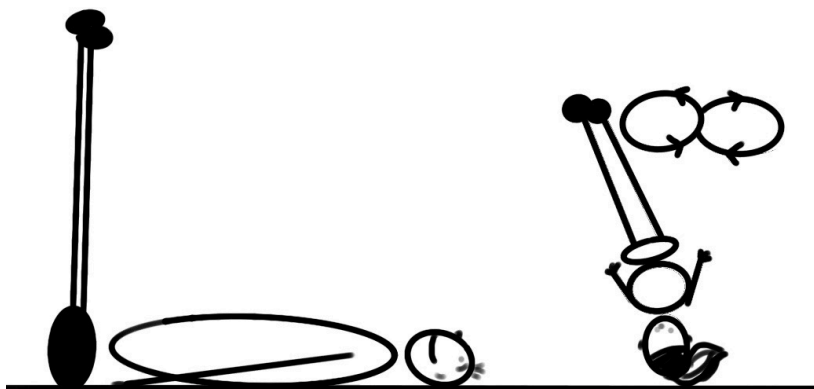
Zehen-Acht

Legt Euch auf den Rücken und streckt beide Beine möglichst senkrecht nach oben aus. Die Arme werden flach neben dem Körper auf den Boden gelegt. Mit dem Ausatmen zieht Ihr den Nabel nach innen und führt beide Beine in einer Kreisbewegung weg vom Körper, also Richtung Boden, und dann nach außen. Beim Einatmen führt Ihr die Beine (die begonnene Kreisbewegung fortsetzend) möglichst nah am Körper heran und dann zurück in die Ausgangsposition.

Mit dem nächsten Ausatmen beginnt Ihr in gleicher Weise eine Kreisbewegung zur anderen Seite. Mit dem Einatmen führt Ihr die Beine zur Mitte zurück und schließt den Kreis in der Ausgangsposition ab.

Beide Kreise ergeben zusammen die Form einer liegenden Acht.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



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.