

## Allgemeine Erwärmung

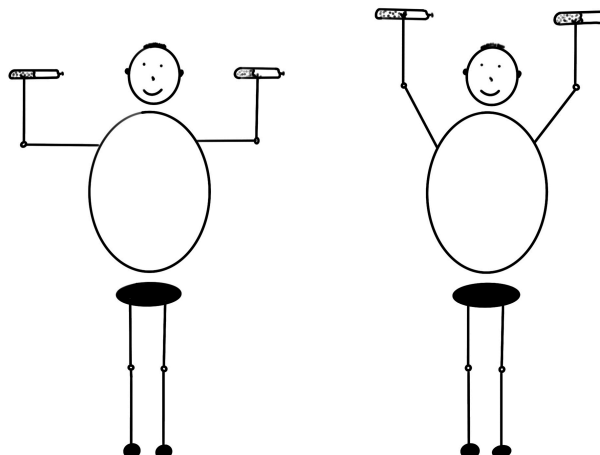
Besorgt Euch zwei Plastikflaschen und füllt diese mit Wasser oder Sand. Die Flaschen dienen als Ersatz für Kurzhanteln. Natürlich dürft Ihr auch Eure Kurzhanteln nutzen.

1. schöne Musik auswählen
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum/ Wohnung/ Haus gehen.  
Zum Beispiel:  
Kleine und große Schritte  
Schulterkreise und Armkreise  
Auf Zehenspitzen, auf den Fersen, auf den Fußinnenseiten und Fußaußenseiten gehen  
Hände auf dem Rücken halten  
Storchengang  
Entengang  
Die Arme nach oben strecken (Äpfelpflücken).

## Schulterdrücken

Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Eine Wasserflasche wird mit je einer Hand gefasst und in die U- Halte geführt. Dabei zeigen die Handinnenflächen nach vorne und die Unterarme befinden sich parallel zum Boden. Die Arme nach oben strecken und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

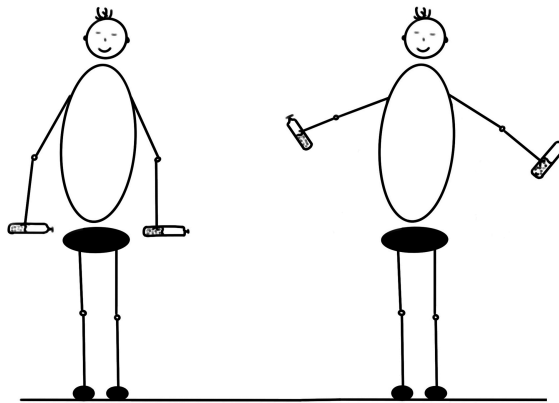
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Seitheben

Die Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand und in jeder Hand befindet sich eine Wasserflasche. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Dann die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



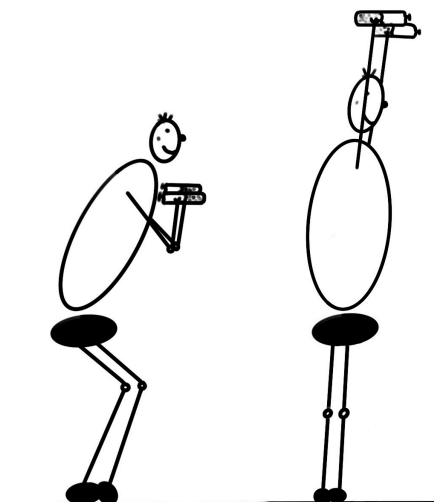
## Schulterdrücken mit Kniebeuge

Wieder in den hüftbreiten Stand. Eine Wasserflasche wird mit je einer Hand gefasst und vor die Schultern geführt. Dabei zeigen die Handinnenflächen zueinander. In eine leichte Kniebeuge gehen. Aus der Kniebeuge heraus den Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben strecken.

Dann in die Ausgangsposition zurückkommen.

**Achtung:** Vermeidet eine Hohlkreuzbildung und achtet drauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen zeigen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

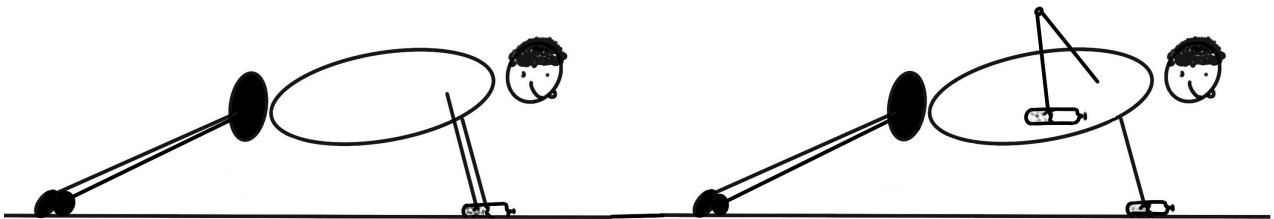


## Liegestütz

Wieder in jede Hand eine Wasserflasche und in die Liegestützposition gehen. Jede Hand auf einer Wasserflasche aufstützen.

Abwechselnd rechts und links die Wasserflasche bis auf Hüfthöhe anheben und wieder absetzen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Crunches

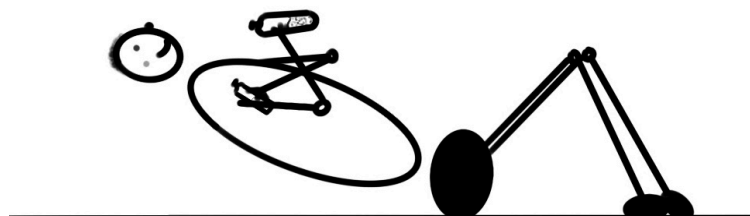
In Rückenlage auf dem Boden legen. In jeder Hand eine Wasserflasche und diese mit gekreuzten Armen vor den Schultern halten.

Aus dieser Position werden Crunches ausgeführt.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

Als Variation könnt Ihr auch schräge Crunches ausführen:

Beim Hochkommen aus der Rückenlage die rechte bzw. linke Schulter im Wechsel leicht zur gegenüberliegenden Seite drehen.



## **Ausklang**

Die Wasserflaschen zur Seite legen.

1. Die Schultern nach oben ziehen und absenken.
2. Die Schultern kreisen.
3. Die Ellenbogen anwinkeln und die Schultern weiter kreisen (rechts/links im Wechsel).
4. Die Arme strecken und kreisen (rechts/links im Wechsel).
5. Ein Bein kreisen, klein beginnen und größer werden (Seitenwechsel).
6. Ein Fuß kreisen (Seitenwechsel).
7. Auf die Zehenspitzen stellen und auf die Fersen immer im Wechsel.
8. Die Arme nach oben strecken - einatmen.
9. Die Arme absenken - ausatmen.