

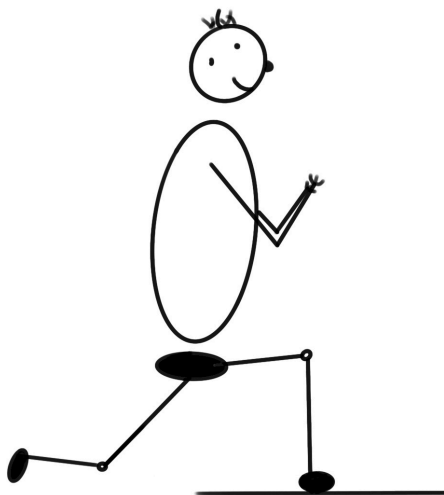
## Allgemeine Erwärmung

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.

## Ausfallschritt mit Kniebeuge

Aus dem Stand führt Ihr einen Ausfallschritt nach vorne aus. Das hintere Bein ist fast gestreckt und das hintere Knie wird in Richtung Boden geführt. In die Ausgangsposition zurück gehen und die Seite wechseln.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

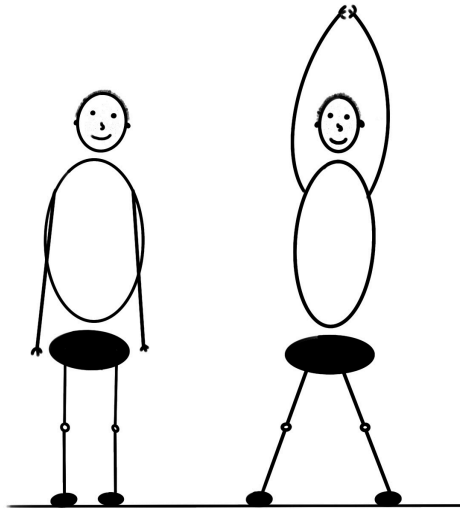


## Hampelmann

Stellt Euch in die Ausgangsposition (Aufrecht hinstellen, FüÙe direkt nebeneinander stellen, die Arme seitlich an den Körper anlegen und die Handfläche nach vorne zeigen).

Leicht hüpfen und mit beiden Beinen in die Grätsche springen, dabei die Arme seitlich nach oben heben und strecken, sodass sich die Hände über dem Kopf berühren.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

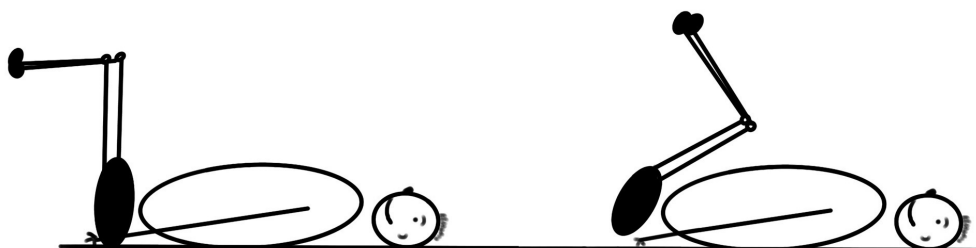


## Kräftigung der Bauchmuskulatur

Legt Euch auf den Rücken mit angewinkelten Hüft- und Kniegelenken, die Arme liegen neben dem Körper.

Nun werden die Knie langsam in Richtung Brust gezogen, bis das Becken vom Boden abhebt - kurz halten und langsam wieder zurück zur Ausgangsposition führen.

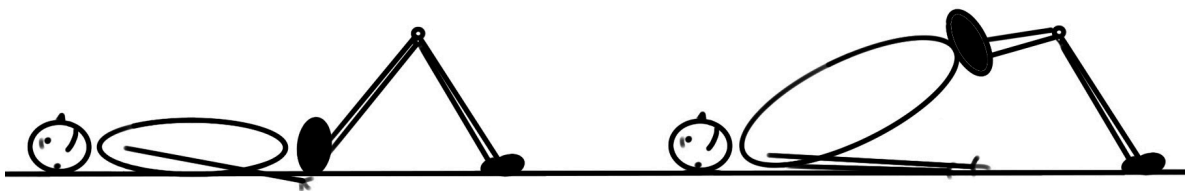
Der Kopf bleibt am Boden und es wird ruhig weitergeatmet. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## 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,

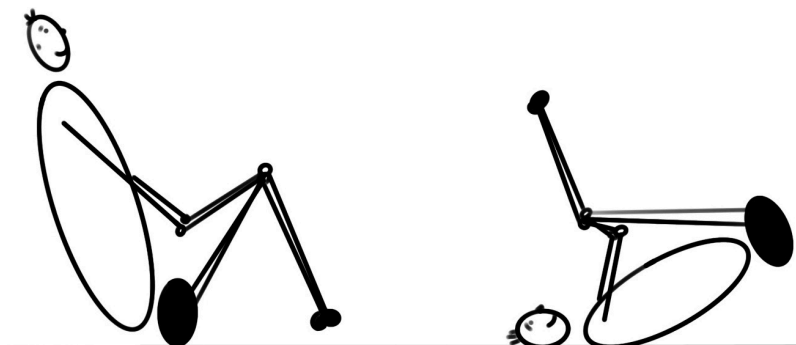
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



## Rückenübung Rollen

Setzt Euch aufrecht auf den Boden, die Beine hüftbreit aufgestellt. Die Hände liegen auf den Schienbeinen. Hebt nun die Füße vom Boden und findet die Balance. Mit dem Ausatmen zieht Ihr den Nabel nach innen und drückt die Lendenwirbelsäule zurück, sodass sich der untere Rücken nach hinten wölbt. Drückt nun von unten nach oben einen Wirbel nach dem anderen zurück. So spannt sich der Rücken zu einem weiten Bogen. Verlagert das Gewicht so weit zurück, dass Ihr das Gleichgewicht verliert und sanft über die gesamte Wirbelsäule nach hinten rollt. Rollt nun bis zu den Schulterblättern. Das Rollen soll sich angenehm anfühlen. Nehmt etwas Schwung, um beim Einatmen wieder hochzukommen. Findet die Balance, ohne die Füße abzusetzen.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



## **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.