

Allgemeine Erwärmung

1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen

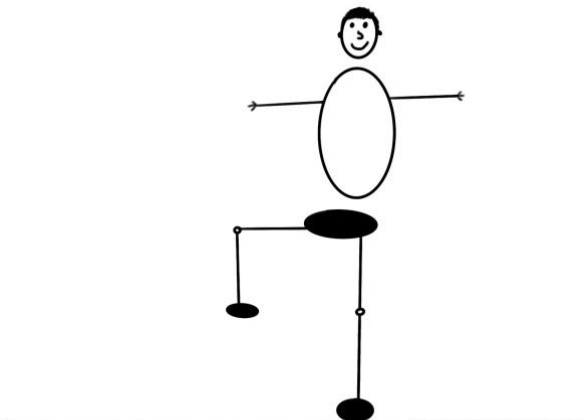
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

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 Woldecke.



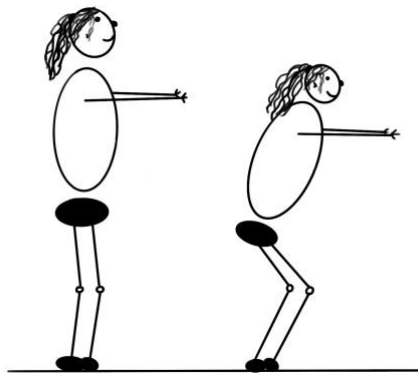
Kniebeugen

Stellt Euch schulterbreit auf und streckt die Arme nach vorne, sodass Eure Zeigefingerspitzen sich leicht berühren. Nun schiebt Ihr kontrolliert die Hüfte mit dem Gesäß nach hinten in Richtung Boden. Die Arme bleiben dabei nach vorne gestreckt, um ein Gegengewicht herzustellen. Haltet Euren Kopf neutral und gerade nach vorne, der untere Rücken bleibt in der neutralen Haltung.

Achtet drauf, dass Eure Knie niemals über die Zehenspitzen hinausragen.

Bei der Aufwärtsbewegung drückt Ihr die Füße fest in den Boden und gelangt wieder in die aufrechte Position.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



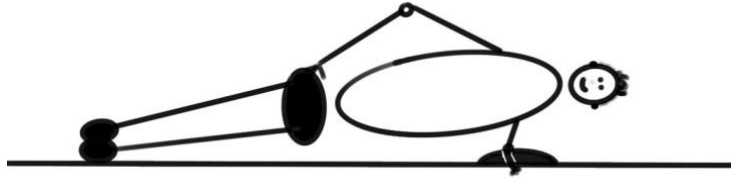
Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

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.

Plank



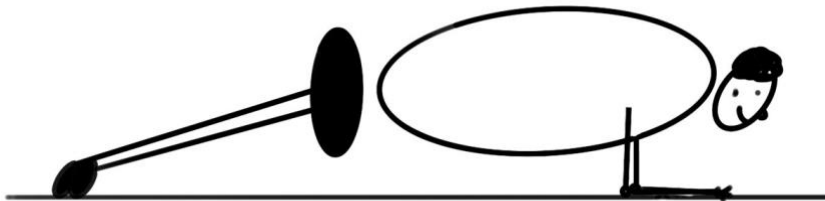
Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand.

Stützt die Ellbogen auf und streckt die Beine nach hinten aus.

Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick in Richtung Boden gerichtet.

Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.

3 Sätze mit je 30 Sekunden.

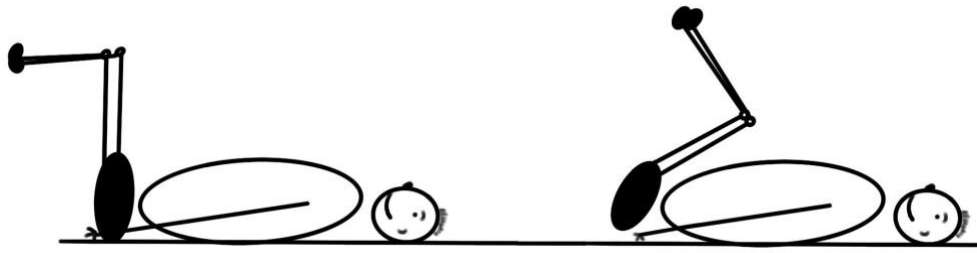


Kräftigung der Bauchmuskulatur

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.



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.