

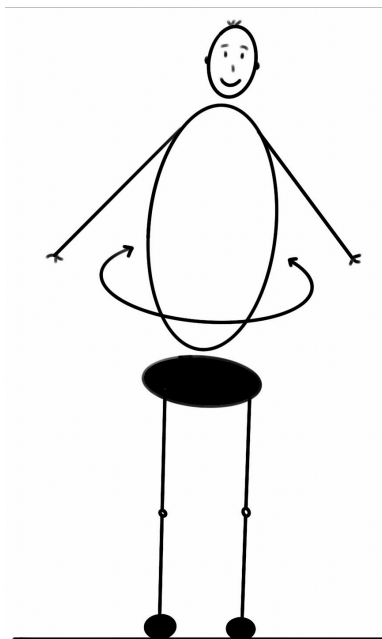
Allgemeine Erwärmung

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.

Hüftkreise

Hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen und dabei die Hüfte mit kleinen Kreisen bewegen. Die Knie sollen dabei locker bleiben.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen in beide Richtungen.



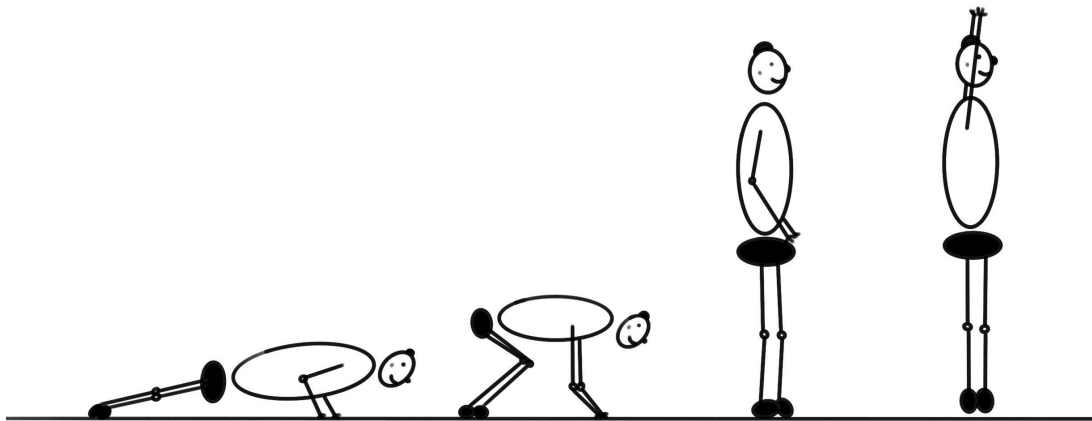
Burpees

Geht in den tiefen Liegestütz.

Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren. Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Zurück in die Hocke.

In die Ausgangsposition zurückspringen.

3. Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Bauchübung mit Beinstreckung

Legt Euch auf den Rücken, zieht zuerst das eine und dann das andere Knie in Richtung Körper, sodass die Oberschenkel senkrecht sind und die Unterschenkel einen rechten Winkel dazu bilden. Die Beine bleiben hüftbreit geöffnet. Kopf und Arme ruhen am Boden. Beim Ausatmen den Nabel zur Wirbelsäule ziehen und den Kopf, Schultern und Schulterblätter langsam vom Boden hoch rollen. Die Arme in Richtung der Fingerspitzen verlängern und gestreckt vom Boden abheben.

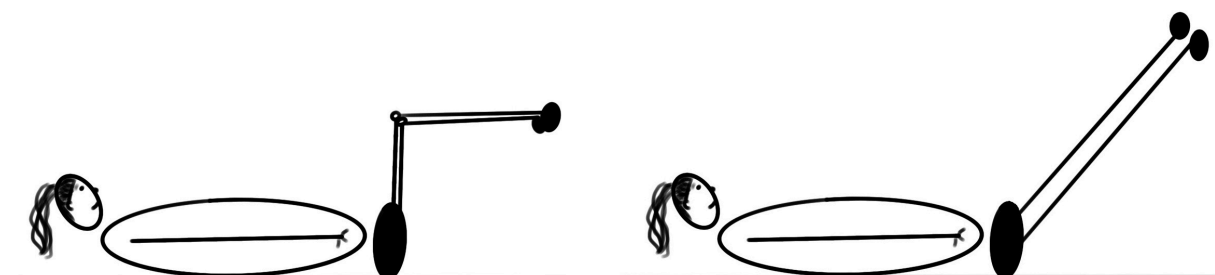
Beim Einatmen die Position halten.

Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen und beide Beine nach vorn oben ausstrecken.

Beim Einatmen die Beine wieder anwinkeln.

Den Oberkörper hochgerollt lassen und erneut mit der Beinstreckung beginnen. Je weiter Ihr die Beine nach oben streckt, umso leichter wird die Übung.

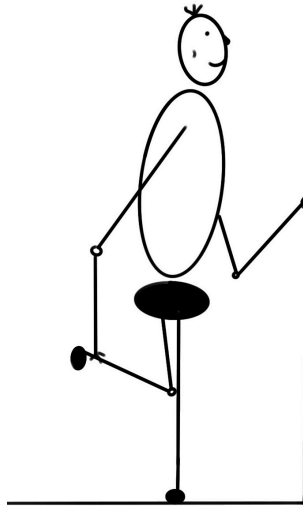
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Zum stabilen Stand mit einer Hand an einer Wand. Ein Bein Richtung Gesäß anwinkeln, wobei die gleichseitige Hand den Fuß oberhalb des Gelenks fasst. Den Oberschenkel gegen den Widerstand der Hand drücken. Hierbei befinden sich Knie neben Knie, die Hüfte ist aufgerichtet und die Wirbelsäule gestreckt. Durch bewusstes Anspannen der Gesäßmuskulatur kann die Dehnung intensiviert werden.

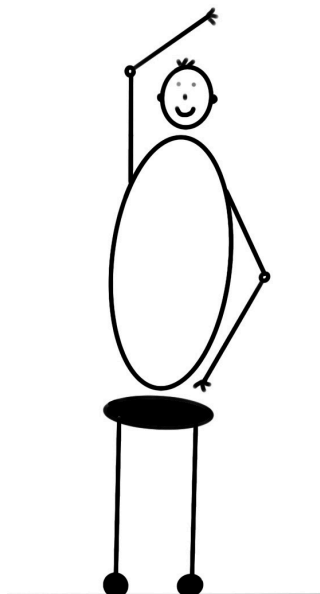
Ca. 30 Sekunden halten, Beinwechsel.



Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die Beine sind hüftbreit geöffnet. Einen Arm nach oben über den Kopf strecken. Den Oberkörper leicht zur anderen Seite neigen. Der angehobene Arm zieht diagonal nach oben.

2 Sätze und die Position jeweils für 15 – 20 Sekunden halten. Seitenwechsel



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.