

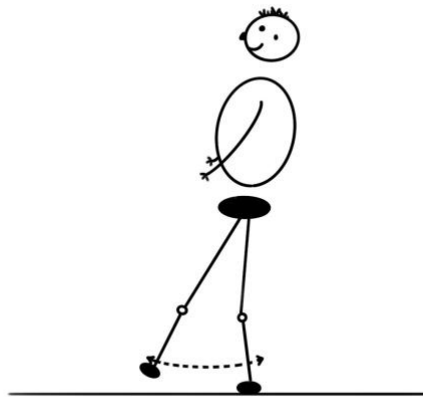
Allgemeine Erwärmung

Sucht Euch schöne Musik aus und tanzt 10 Minuten durch den Raum / Wohnung oder das Haus.

Beinpendel

Mit einem Bein seitlich auf eine zusammengerollte Wolldecke stellen. Das Recht bzw. das linke Bein pendelt neben der Wolldecke aus der Hüfte heraus ohne Kraftanstrengung sanft vor und zurück. Der Oberkörper bleibt immer aufgerichtet. Das Kniegelenk dabei gestreckt halten. Seitenwechsel.

2 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

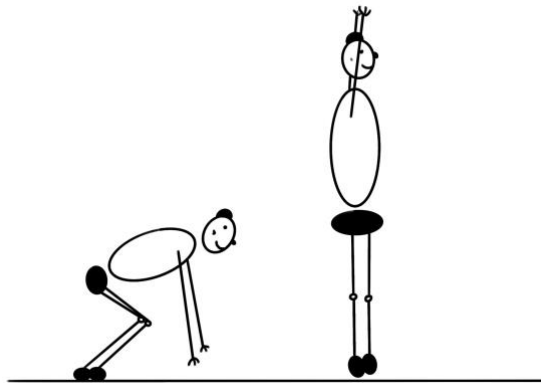


Hock-Streck-Sprünge

Stellt Euch in die Ausgangsstellung (die Füße stehen parallel und schulterbreit nebeneinander).

Nun drückt ihr Euch zu einem Strecksprung ab. Du solltest darauf achten, die maximale Sprunghöhe zu erreichen und Deinen Körper dabei zu strecken.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die Ausgangsposition ist die Rücklage. Legt die Unterschenkel auf einem kleinen Hocker oder Tisch ab und rutscht mit dem Gesäß an den Hocker heran. Stützt Euch auf den Unterarmen ab.

Einen Fuß vom Hocker anheben und mit dem anderen Fuß durch Druck gegen den Hocker das Becken und den Rumpf vom Boden abheben – halten – und zurück zur Ausgangsposition

3 Sätze mit je 8 – 10 Wiederholungen pro Bein.



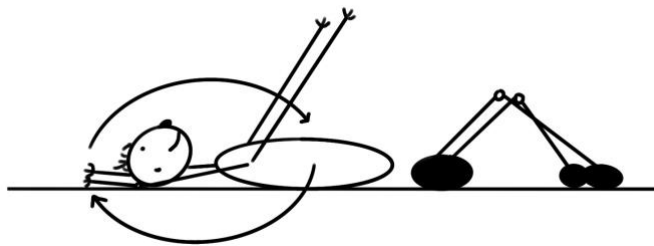
Mobilisation der Schultergelenke

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden und stellt die Füße auf.

Die Arme mit den Handflächen nach oben neben den Körper ablegen.

Mit der Einatmung die Arme kreisförmig über die Seite nach hinten über den Kopf führen. Mit der Ausatmung die Arme senkrecht nach oben führen und dann weiter in die Ausgangsposition.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

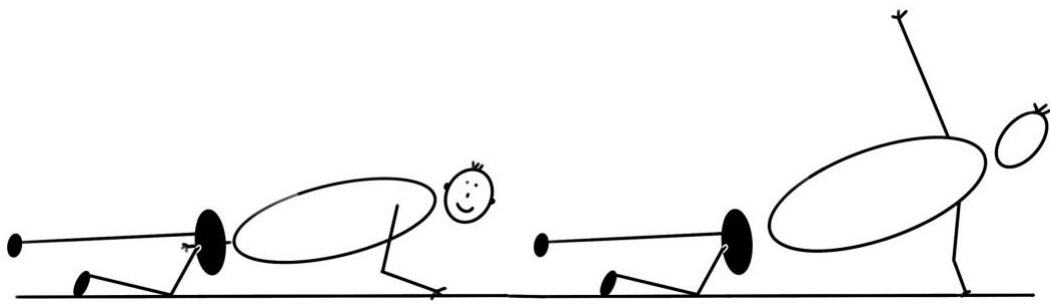


Rumpfkraftigung

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.



Abwärmen

1. Schultern hoch und runter - Beide Arme gestreckt seitlich am Körper halten, beide Schultern nach oben in Richtung Ohr ziehen und ganz bewusst beide Schultern nach unten zurückziehen.
2. Schultern vor und zurück - Beide Arme wieder seitlich gestreckt am Körper halten, beide Schultern nach vorne bewegen und so weit es geht nach hinten führen. Achtet darauf, dass der Brustkorb sich möglichst wenig bewegt.
3. Schulterkreisen - Beide Arme seitlich am Körper halten, die Schultern langsam und ganz bewusst vorwärts und rückwärts kreisen.