

## Allgemeine Erwärmung

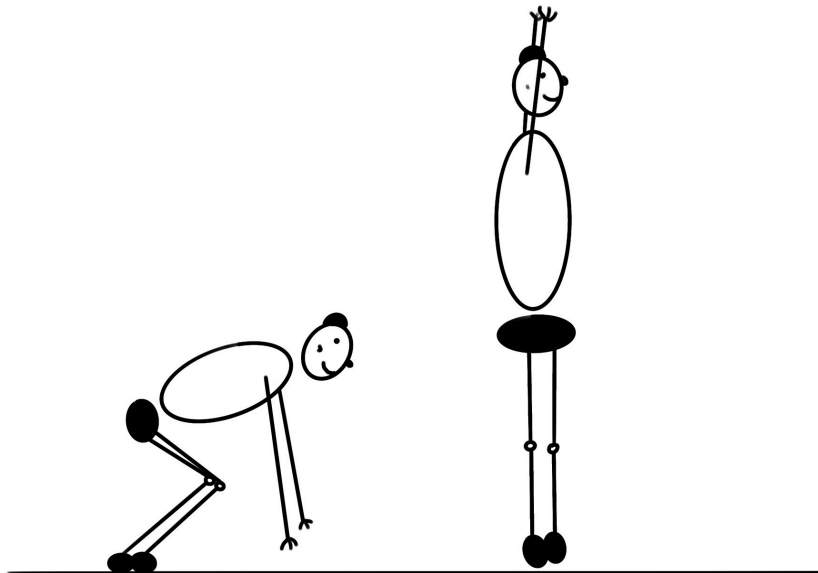
1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen  
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

## Hock-Streck-Sprünge

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

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

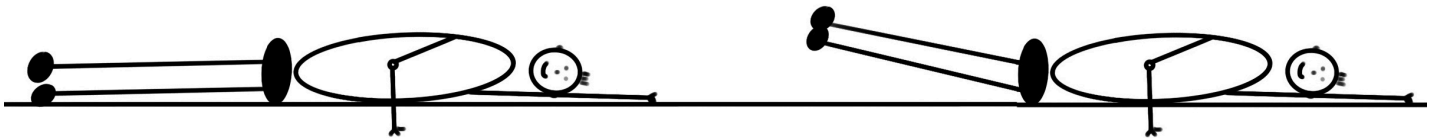
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Seitliches Beinheben

Legt Euch auf die Seite und streckt den unteren Arm in Verlängerung des Rumpfes aus. Der Kopf ruht auf dem Oberarm. Mit dem oberen Arm stützt Ihr Euch vor dem Körper zur Stabilisation leicht ab. Zieht nun beim Ausatmen den Nabel nach innen zur Wirbelsäule und hebt beide Beine gleichzeitig vom Boden ab - so hoch Ihr könnt. Das Becken bleibt dabei gerade und stabil. Mit dem Einatmen legt die Beine wieder am Boden ab.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen je Seite.



## Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Legt Euch flach auf den Bauch.

Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.

Hebt nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5 - 10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befindet ihr Euch in einer Hohlkreuzposition.

Haltet die Spannung für 10 Sekunden und wechselt dann die Seite.

3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.



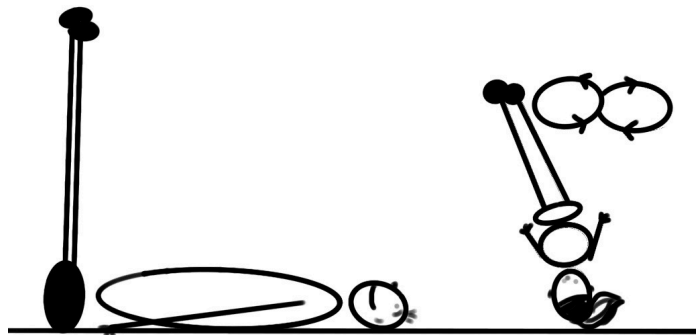
## Zehen-Acht

Legt Euch auf den Rücken und streckt beide Beine möglichst senkrecht nach oben aus. Die Arme werden flach neben dem Körper auf den Boden gelegt. Mit dem Ausatmen zieht Ihr den Nabel nach innen und führt beide Beine in einer Kreisbewegung weg vom Körper, also Richtung Boden, und dann nach außen. Beim Einatmen führt Ihr die Beine (die begonnene Kreisbewegung fortsetzend) möglichst nah am Körper heran und dann zurück in die Ausgangsposition.

Mit dem nächsten Ausatmen beginnt Ihr in gleicher Weise eine Kreisbewegung zur anderen Seite. Mit dem Einatmen führt Ihr die Beine zur Mitte zurück und schließt den Kreis in der Ausgangsposition ab.

Beide Kreise ergeben zusammen die Form einer liegenden Acht.

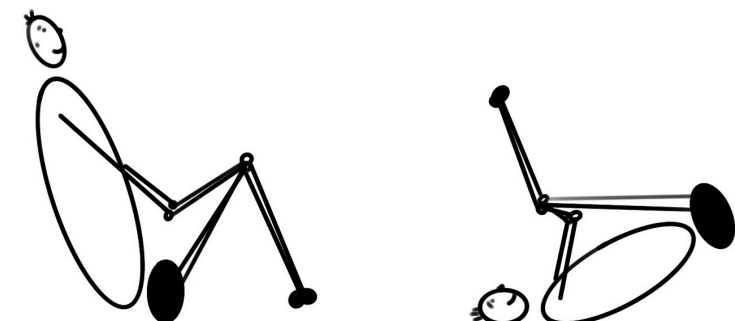
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



## 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.



## **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.