

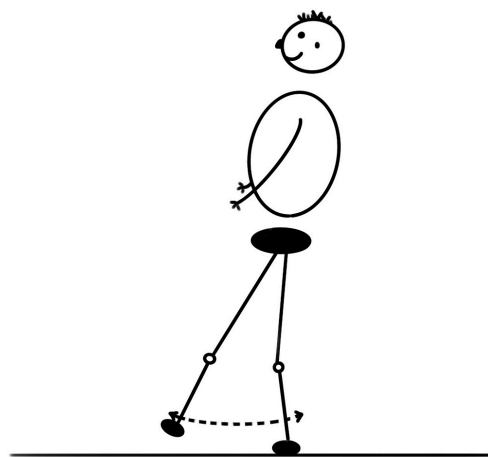
Allgemeine Erwärmung

1. Lieblingsmusik auswählen und einschalten.
2. Gehen am Platz - auf der Stelle gehen und die Knie dabei bewusst stärker anheben.
3. Fuß Tip - Die Fußspitze nach vorne, zur Seite und nach hinten auftippen. Seitenwechsel.
4. Ferse vor - Die Ferse nach vorne aufsetzen. Seitenwechsel.
5. Knie hoch - Die Knie im Wechsel anheben.
6. Seite zu Seite - Gewichtsverlagerung von rechts nach links, dabei die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und nach vorne zusammen und auseinander bewegen.

Beinpendel

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

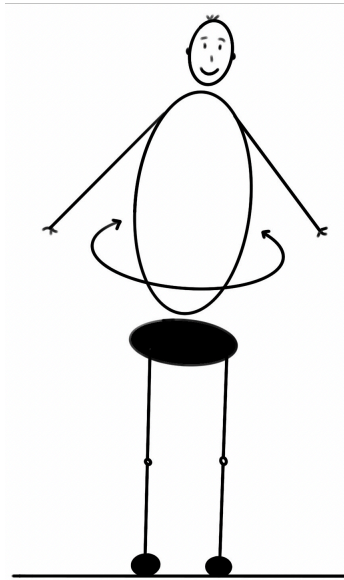
2 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.



Liegestütz

Oberkörper in Liegestützposition mit Körperspannung bringen. Beine und Rumpf in eine Linie. Die Arme langsam beugen und strecken.

2 Sätze je 10-15 Wiederholungen.

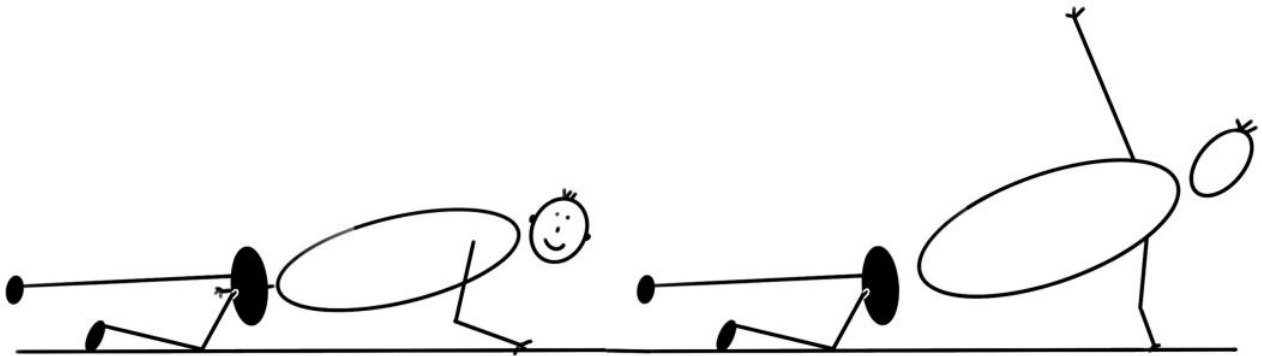


Rumpfkraftigung

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.



Bauchübung mit Bein Streckung

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.

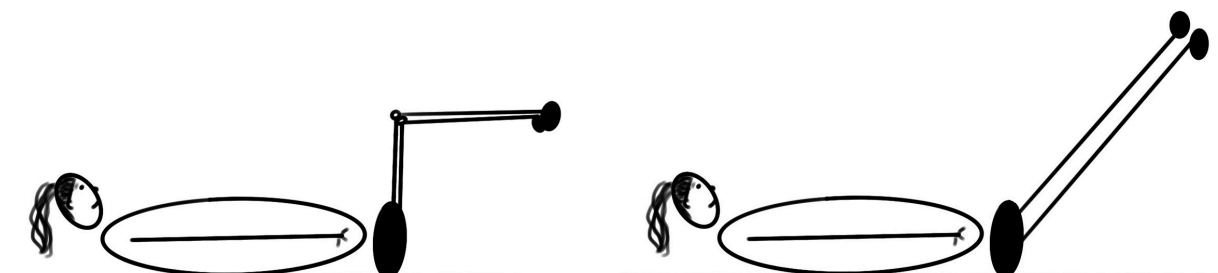
Beim Einatmen die Position halten.

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 Bein Streckung beginnen. Je weiter Ihr die Beine nach oben streckt, umso leichter wird die Übung.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Ausklang

1. Torso Twist:

Stellt Euch aufrecht und schulterbreit hin, schwingt den Oberkörper langsam nach links und rechts. Die Hüfte und Beine bleiben dabei in Ausgangsposition, der Blick ist nach vorne gerichtet.

Ca. 30 Sekunden.

2. Armkreise

Stellt Euch aufrecht und schulterbreit hin, die Arme streckt Ihr zur Seite in Schulterhöhe. Der Körper bildet ein „T“.

Beginnt nun mit dem Kreisen der Arme und lasst den Radius immer größer werden. Danach wieder von „größer“ zu „kleiner“. Die Endposition ist die Ausgangsposition.

Richtungswechsel.

Ca. 30 Sekunden je Richtung.

3. Atmen

Die Arme nach oben strecken, dabei einatmen. Die Arme absenken, dabei ausatmen.

3 Wiederholungen.