

## Allgemeine Erwärmung

Besorgt Euch zwei Plastikflaschen und füllt diese mit Wasser oder Sand. Die Flaschen dienen als Ersatz für Kurzhanteln. Natürlich dürft Ihr auch Eure Kurzhanteln nutzen.

1. schöne Musik auswählen
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum/ Wohnung/ Haus gehen.  
Zum Beispiel:  
Kleine und große Schritte  
Schulterkreise und Armkreise  
Auf Zehenspitzen, auf den Fersen, auf den Fußinnenseiten und Fußaußenseiten gehen  
Hände auf dem Rücken halten  
Storchengang  
Entengang  
Die Arme nach oben strecken (Äpfelpflücken).

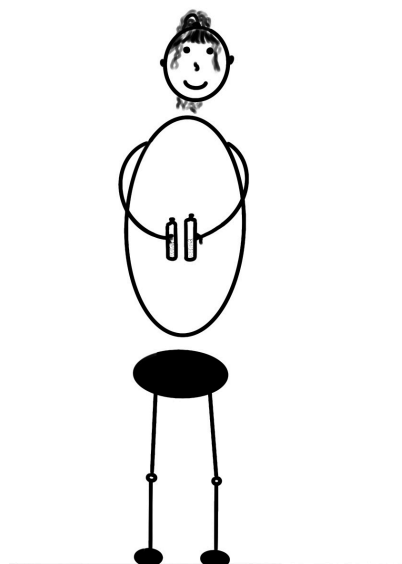
## Boxen

Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Fasst mit je einer Hand eine Flasche. Die Arme beugen und die Wasserflaschen vor der Brust zusammen führen. Die Handrücken zeigen dabei nach außen.

Abwechselnd mit den Armen nach vorne boxen. Sind die Wasserflaschen vorne, befinden sich die Hände auf Schulterhöhe.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

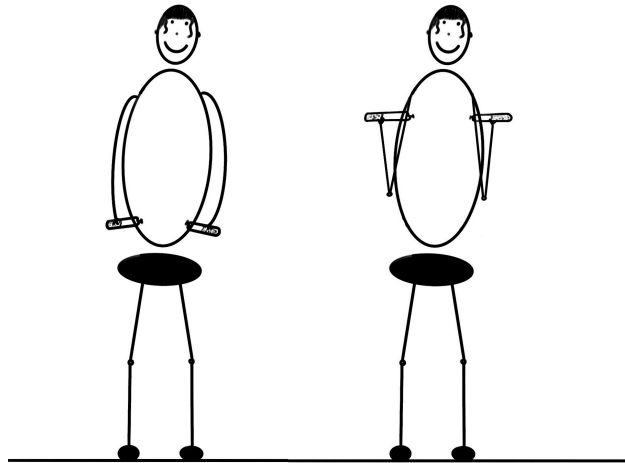
Als Variation könnt Ihr die Boxbewegung, nach unten, nach oben oder zur Seite ausführen.



## Bizepscurl

Die Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand mit je einer Wasserflasche in der Hand. Die Arme hängen locker neben dem Körper, wobei die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Einatmen und die Arme beugen, sodass die Unterarme zu den Schultern geführt werden. Ausatmen und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Trizepscurl

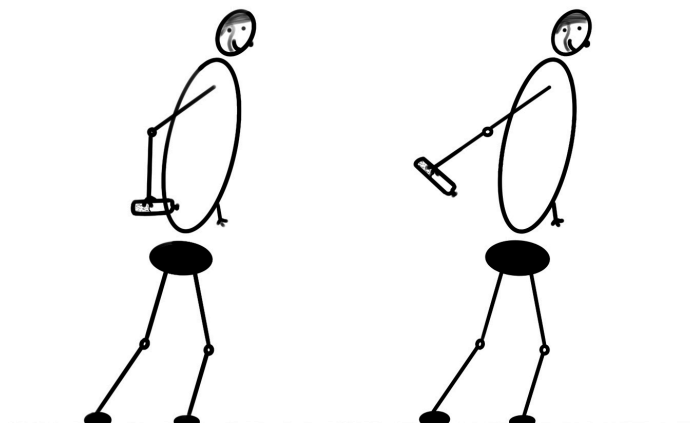
Die Ausgangsposition ist die Schrittstellung mit dem linken Bein nach vorn. Eine Wasserflasche mit der rechten Hand fassen. Nun den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

Den Arm mit der Wasserflasche im Ellenbogengelenk leicht beugen. Der andere Arm stützt sich mit der Hand auf dem vorderen Oberschenkel ab.

Den Arm mit der Wasserflasche nach hinten strecken und dann wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

Arm- und Beinwechsel.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.

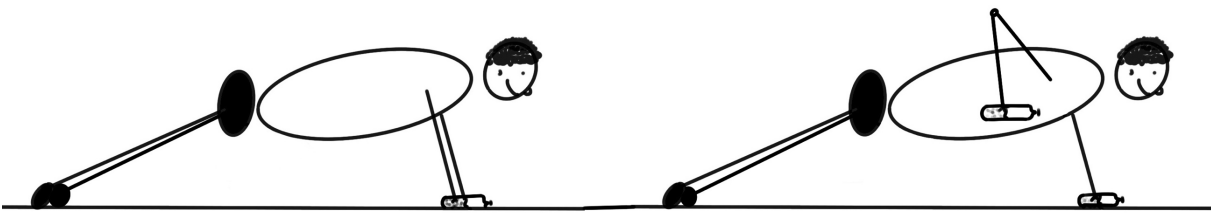


## Liegestütz

Wieder in jede Hand eine Wasserflasche und in die Liegestützposition gehen. Jede Hand auf einer Wasserflasche aufstützen.

Abwechselnd rechts und links die Wasserflasche bis auf Hüfthöhe anheben und wieder absetzen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Crunches

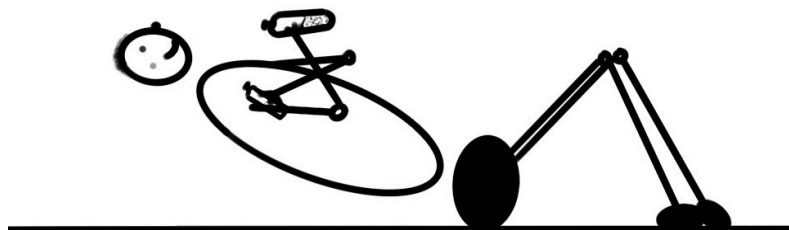
In Rückenlage auf dem Boden legen. In jeder Hand eine Wasserflasche und diese mit gekreuzten Armen vor den Schultern halten.

Aus dieser Position werden Crunches ausgeführt.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

Als Variation könnt Ihr auch schräge Crunches ausführen:

Beim Hochkommen aus der Rückenlage die rechte bzw. linke Schulter im Wechsel leicht zur gegenüberliegenden Seite drehen.



## **Ausklang**

Die Wasserflaschen zur Seite legen.

1. Die Schultern nach oben ziehen und absenken.
2. Die Schultern kreisen.
3. Die Ellenbogen anwinkeln und die Schultern weiter kreisen (rechts/links im Wechsel).
4. Die Arme strecken und kreisen (rechts/links im Wechsel).
5. Ein Bein kreisen, klein beginnen und größer werden (Seitenwechsel).
6. Ein Fuß kreisen (Seitenwechsel).
7. Auf die Zehenspitzen stellen und auf die Fersen immer im Wechsel.
8. Die Arme nach oben strecken - einatmen.
9. Die Arme absenken - ausatmen.