

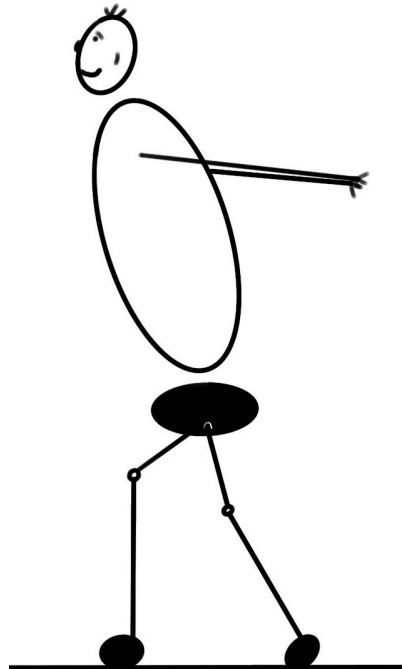
## Allgemeine Erwärmung

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

### Oberer Rücken, Schultern und Arme

Aus der Schrittstellung heraus den Oberkörper nach vorne beugen, die getreckten Arme von vorne am Körper entlang nach hinten führen und wieder nach vorne.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Liegestütz

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

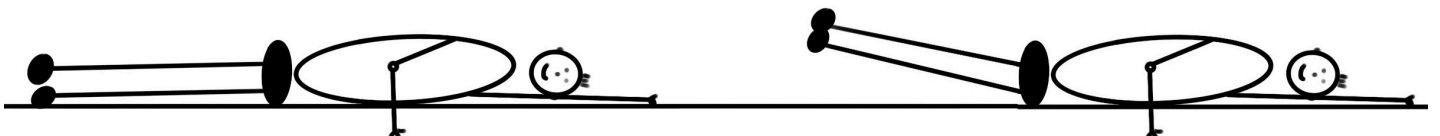
2 Sätze je 10-15 Wiederholungen.



## 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.



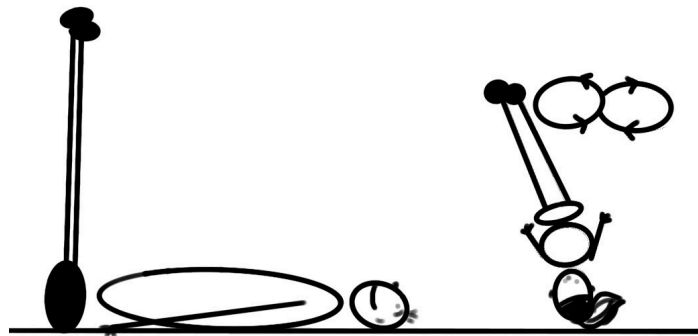
## Zehen-Acht

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.



## 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.

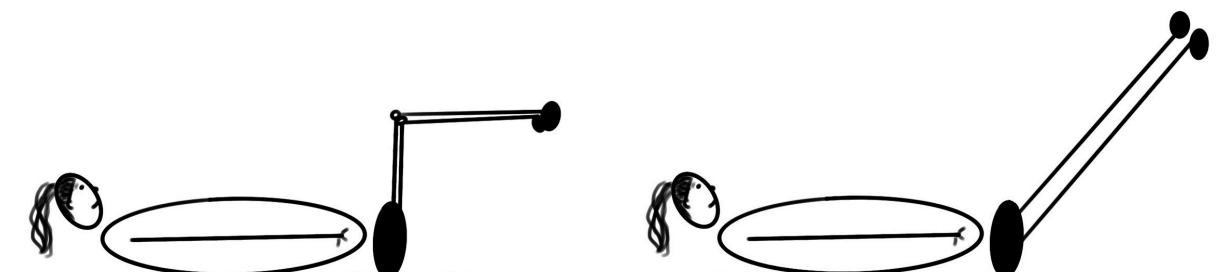
Beim Einatmen die Position halten.

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.



## **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 soweit 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.