

Allgemeine Erwärmung

1. Musik auswählen.
2. Am Platz - die Fußspitzen nach vorne auftippen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
3. Gehen am Platz - die Fersen nach vorne aufsetzen und in die Ausgangsstellung zurück.
Rechts - Links im Wechsel.
4. Gehen am Platz - die Knie anheben und die Ellbogen anwinkeln. Die Knie diagonal im
Wechsel mit dem Ellenbogen antippen.
5. Gehen am Platz - Die Knie hoch und unter dem gehobenen Oberschenkel in die
Hände
klatschen. Rechts - Links im Wechsel
6. Gehen am Platz - die Beine öffnen und in der Grätsche laufen, die Beine wieder
schließen.
Im Wechsel ein paarmal wiederholen
7. Hampelmänner

Burpees

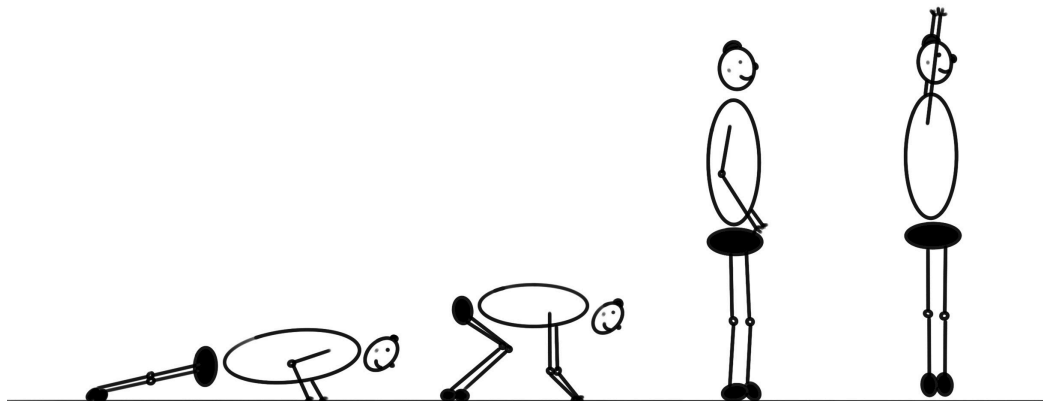
Geht in den tiefen Liegestütz.

Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren.

Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen. Zurück in die Hocke.

In die Ausgangsposition zurückspringen.

3. Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden und stellt Eure Füße auf. Die Arme liegen neben dem Körper.

In der Einatmung das Gesäß nach oben führen, indem Wirbel für Wirbel aufgerollt wird.

Anschließend die Füße vom Boden lösen und für 15 Sekunden halten.

In der Ausatmung das Gesäß wieder absenken und Wirbel für Wirbel wieder auf der Matte ablegen.

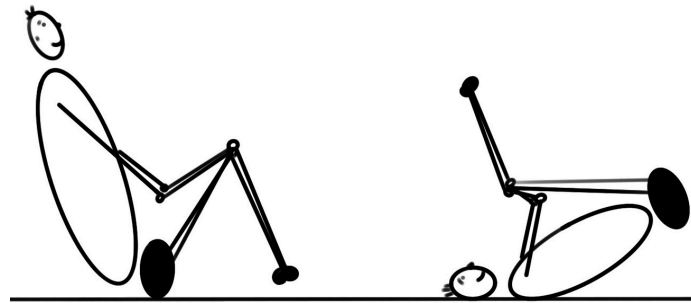
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.



Beinpresse mit Heben

Legt Euch ausgestreckt auf den Bauch. Die Stirn ruht auf den Händen. Die Innenseiten der Beine berühren sich. Zieht beim Ausatmen den Nabel zur Wirbelsäule und drückt die Beininnenseiten fest gegeneinander. So erzeugt Ihr eine Spannung von den Füßen bis hinauf zu den Oberschenkeln und Po. Hebt zusätzlich die Beine so weit es geht vom Boden. Wenn Ihr den Nabel konsequent einzieht, sind es nur wenige Zentimeter. Die Beine werden mit dem Einatmen wieder abgesenkt und die Muskelspannung wird gelöst, zuletzt die Bauchspannung.

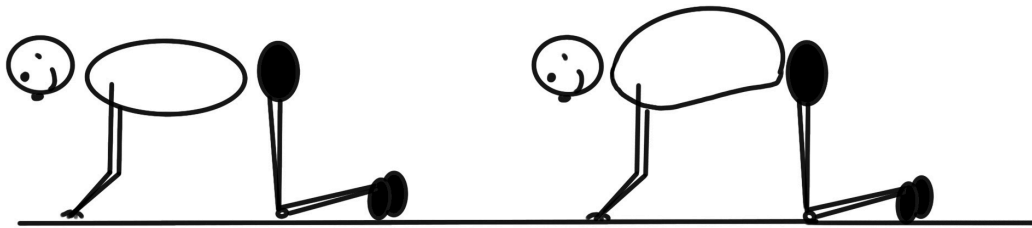
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Pferderücken und Katzenbuckel

Auf den Boden in den Vierfüßlerstand gehen. Die Arme sind gestreckt und berühren senkrecht unter den Schultern den Boden. Die Knie stehen unter den Hüften. Macht nun die Wirbelsäule lang und streckt den Rücken durch (Pferderücken). Als Gegenbewegung krümmt Ihr nun den Rücken wie eine Katze.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Abwärmen

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. Im Wechsel auf die Zehenspitzen und Fersen stellen.
3. Die Arme nach oben strecken - einatmen. Die Arme absenken - ausatmen.