

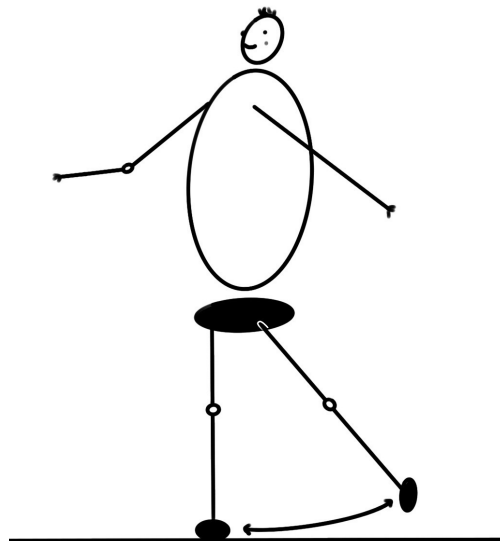
Allgemeine Erwärmung

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..

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Aus dem Stand ein Bein gestreckt nach hinten führen und langsam wieder zurück. Die Übung ist ohne Schwung, langsam und kontrolliert.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



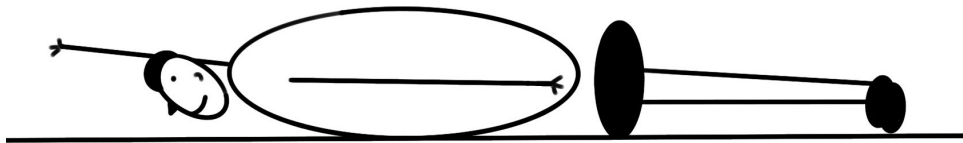
Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Legt Euch auf den Bauch mit Blick zum Boden. Den Kopf leicht anheben. Den Bauch und das Gesäß anspannen, Zehen auf den Boden aufstellen.

Ein Arm nach vorne ausstrecken, den anderen nach hinten ziehen - immer im Wechsel. Beim Wechsel nicht den Boden berühren.

Führt die Bewegungen langsam aus und fällt dabei nicht ins Hohlkreuz. Der Kopf wird immer in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

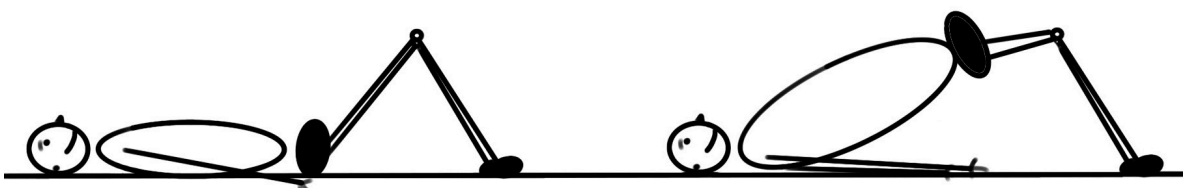
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Brücke

Legt Euch auf den Rücken. Stellt die Füße hüftbreit und parallel zueinander auf, die Kniegelenke bilden ungefähr einen rechten Winkel. Legt die Arme entspannt neben dem Körper ab. Zieht beim Ausatmen den Nabel nach innen und rollt vom Steißbein ausgehend erst das Gesäß und dann Wirbel für Wirbel den Rücken vom Boden hoch, bis die Wirbelsäule nur noch in Schulterhöhe aufliegt. Beim Einatmen haltet das Becken oben und atmet tief ein. Mit dem Ausatmen Wirbel für Wirbel in einer rollenden Bewegung wieder auf den Boden ablegen. Das Becken dabei so lange wie möglich oben halten, damit die Wirbelsäule angenehm in die Länge gezogen wird.

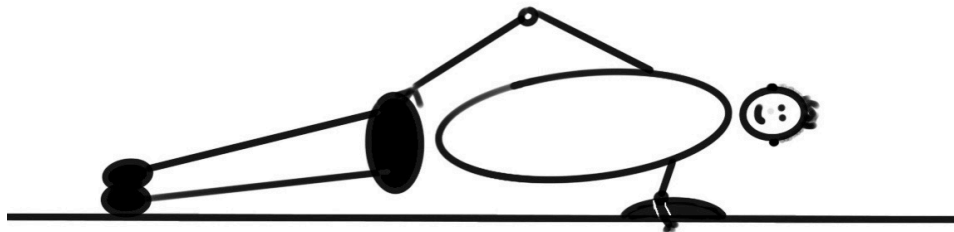
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Kräftigung und Stabilisation der Schulter-, Rücken- und Rumpfmuskulatur

Aus der Seitenlage in den seitlichen Unterarmstütz kommen. Legt bei Bedarf den Ellbogen des aufliegenden Armes auf ein kleines Kissen.
Der Körper bildet nun eine Linie vom Kopf bis zu den Füßen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

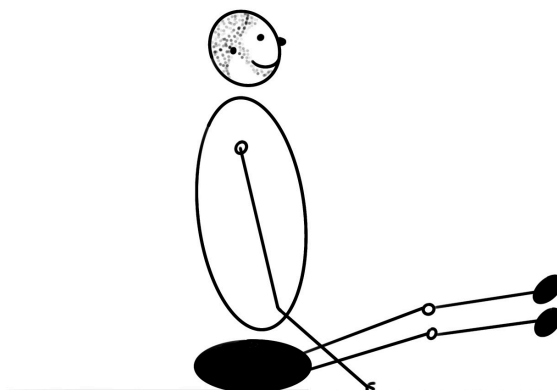
Die Position ca. 30 Sekunden lang halten und die Seite wechseln. 3 Sätze je Seite.



Schwebesitz

Mit gestreckten Beinen auf dem Boden sitzend die Handflächen seitlich neben den Beinen auf den Boden legen. Die Beine leicht gestreckt anheben und gleichmäßig weiteratmen.

Diese Position 30 Sekunden halten. 10-15 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.