

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).

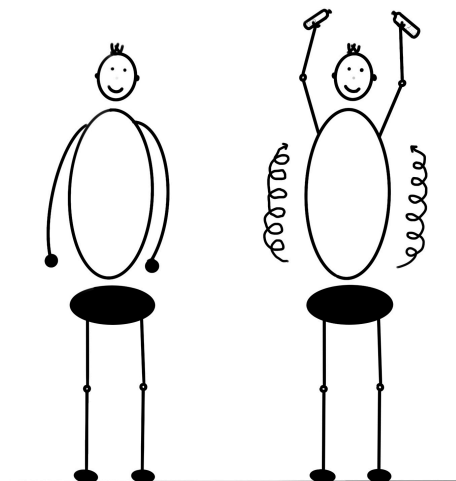
Kleine Armkreise

Die Ausgangsposition ist immer noch der hüftbreite Stand. Mit jeder Hand wird eine Wasserflasche gefasst. Die Arme hängen locker neben dem Körper.

Die Arme nach vorne nehmen und mit kleinen Kreisen nach oben führen, bis sich die Arme über den Schultern befinden.

Danach in die andere Richtung kreisen und die Arme langsam in die Ausgangsposition zurückführen.

3 Sätze mit 10 Wiederholungen.

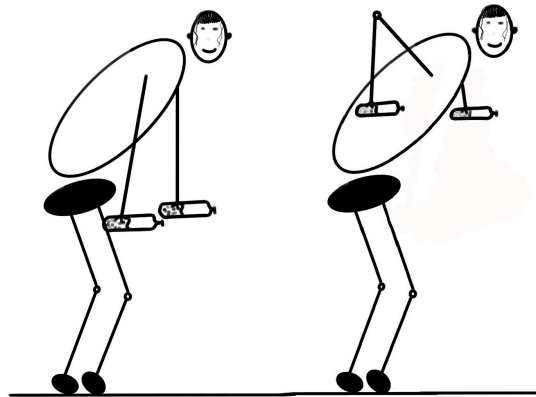


Käfer

Die Ausgangsposition ist wieder der hüftbreite Stand. Eine Wasserflasche wird mit je einer Hand gefasst. Die Knie etwas beugen. Den Oberkörper gerade nach vorne neigen. Die Arme in Richtung Boden ausstrecken.

Einatmen und die Ellenbogen in einer langsam und kontrollierten Bewegung nah am Rumpf seitlich nach oben führen.

Ausatmen und die Arme langsam wieder senken. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Trizepscurl

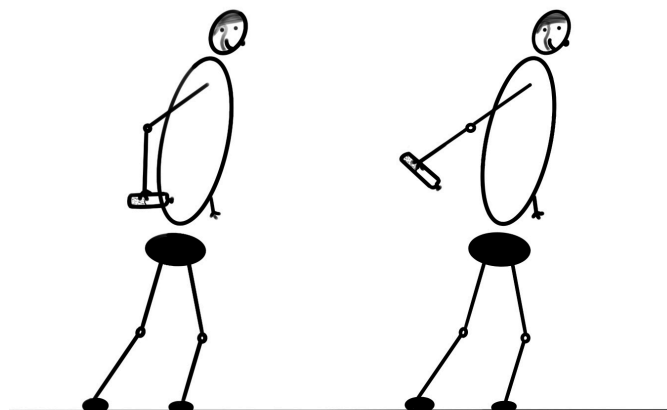
Die Ausgangsposition ist die Schrittstellung mit dem linken Bein nach vorn. Eine Wasserflasche mit der rechten Hand fassen. Nun den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

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.

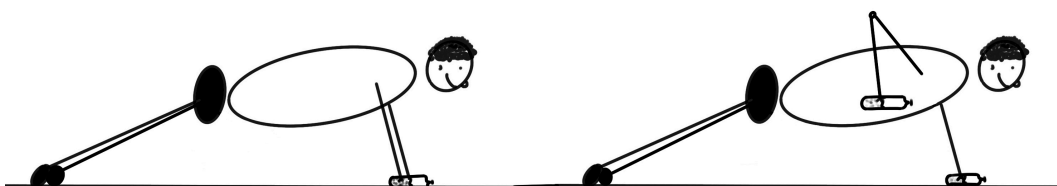


Liegestütz

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.



Schulterdrücken mit Kniebeuge

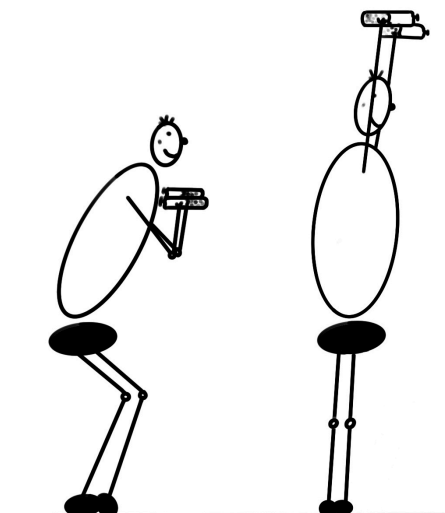
Wieder in den hüftbreiten Stand. Eine Wasserflasche wird mit je einer Hand gefasst und vor die Schultern geführt. Dabei zeigen die Handinnenflächen zueinander.

In eine leichte Kniebeuge gehen. Aus der Kniebeuge heraus den Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben strecken.

Dann in die Ausgangsposition zurückkommen.

Achtung: Vermeidet eine Hohlkreuzbildung und achtet drauf, dass die Knie nicht über die Fußspitzen zeigen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.