

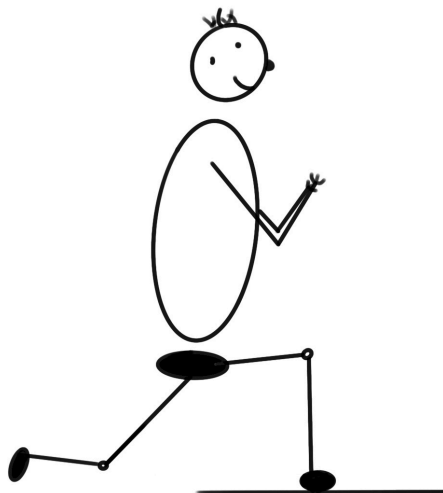
Allgemeine Erwärmung

1. Schöne Musik auswählen und einschalten. Legt Euch für den Ausklang eine Musik zur Entspannung zur Seite.
2. Schulterkreisen.
3. Armkreisen.
4. Das rechte und linke Bein kreisen.
5. Auf der Stelle gehen, Hände zur Faust und die Arme nach vorne boxen, zur Seite boxen, hinterm Rücken boxen, diagonal (die Arme über die Körpermitte schieben). Langsam beginnen und das Tempo steigern. Die Boxübungen wiederholen mit Knie hoch.

Ausfallschritt mit Kniebeuge

Aus dem Stand führt Ihr einen Ausfallschritt nach vorne aus. Das hintere Bein ist fast gestreckt und das hintere Knie wird in Richtung Boden geführt. In die Ausgangsposition zurück gehen und die Seite wechseln.

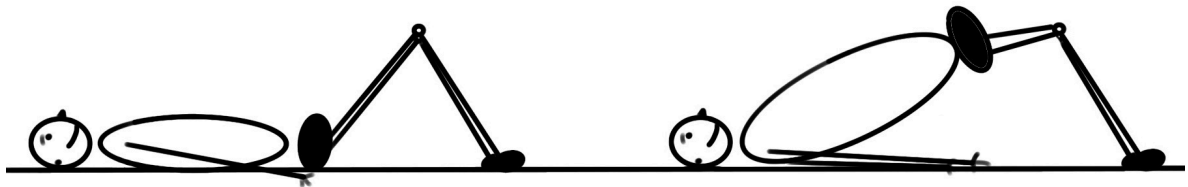
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.



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.

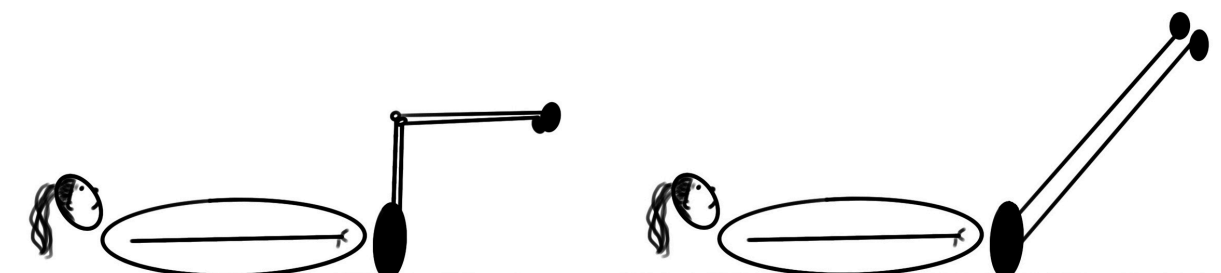
Beim Einatmen die Position halten.

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.

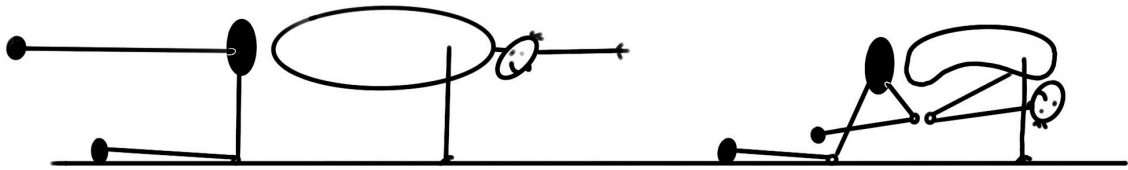


Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäßmuskulatur

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Ein Arm und das Gegenbein (rechter Arm/ linkes Bein) strecken – kurz halten – dann die Stirn, Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen – kurz halten – wieder ausstrecken.

Achtung: Führt die Übungen langsam aus und haltet den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Bein und Arm in ausgestreckter Position nicht über Rumpfhöhe heben.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen pro Seite



Dehnung der Rückenmuskulatur

In der Rutschhalte die Stirn auf den Boden ablegen und die Arme seitlich neben den Körper nach hinten legen, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

In dieser Position tief ein- und ausatmen.

Ca. 30 Sekunden halten.



Ausklang

Entspannungsmusik einschalten und auf den Rücken auf dem Boden legen.

Langsam einatmen und so viele Muskeln wie möglich anspannen. Haltet nun kurz die Luft an, Danach langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

Nachdem Ihr diese Übung ca. 5 mal durchgeführt habt, bleibt Ihr noch ca. 2 Minuten liegen oder setzt Euch langsam auf.