

## Allgemeine Erwärmung

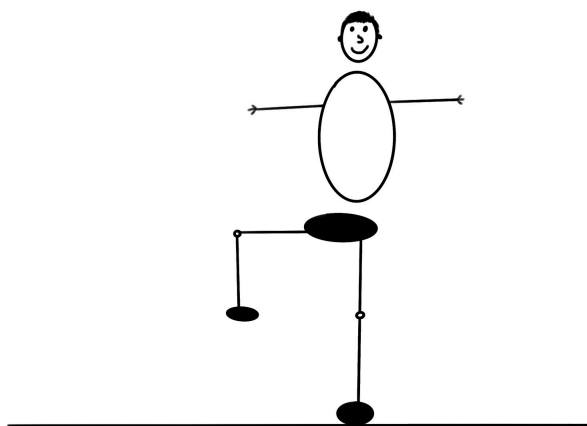
1. Schöne Musik einschalten und einen Ball bei Seite legen. Wer keinen Ball hat, nimmt beispielsweise ein Sofakissen.
2. Durch den Raum gehen, wer eine Treppe hat, geht diese ein paarmal rauf- und runter.
3. Auf der Stelle gehen:  
Die Hände zur Faust und die Arme lang nach vorne boxen, zur Seite boxen, nach oben boxen, hinterm Rücken boxen und die diagonal nach vorne über die Körpermitte.

## Einbeinstand

Mit den Beinen hüftbreit und leicht gebeugt stehen. Ein Bein bis ca. 90 Grad anheben. Die Position halten. Das Bein wird gewechselt.

Die Position haltet Ihr circa für 10-15 Sekunden, 3-5 Wiederholungen pro Bein.

Um diese Übung schwieriger zu gestalten könnt ihr Euch auf einen weichen Untergrund stellen, zum Beispiel ein Kissen oder eine aufgerollte Wolldecke.

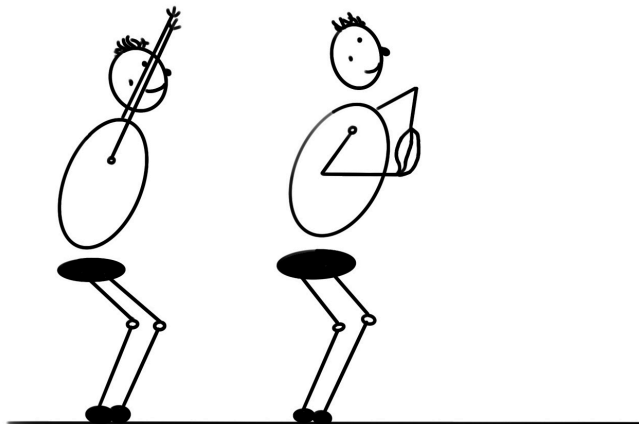


## Kräftigung der Beinmuskulatur und Ganzkörperstabilisation

Im hüftbreiten Stand die Arme nach oben über den Kopf strecken. Die Knie langsam beugen und das Gesäß nach hinten richten. Nun die Arme beugen, die Handflächen zusammenführen und gegeneinander drücken. Hierbei die Daumen zum Brustbein führen.

15 Sekunden halten.

Anschließend erfolgt in der gleichen Geschwindigkeit die Rückkehr in die Ausgangsstellung. 2 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.

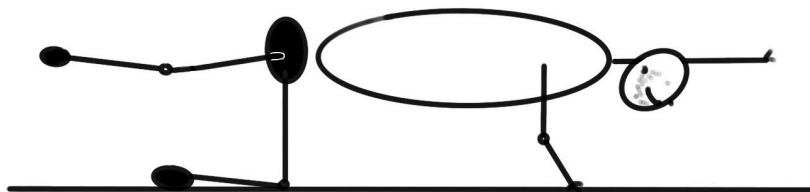
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



## Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

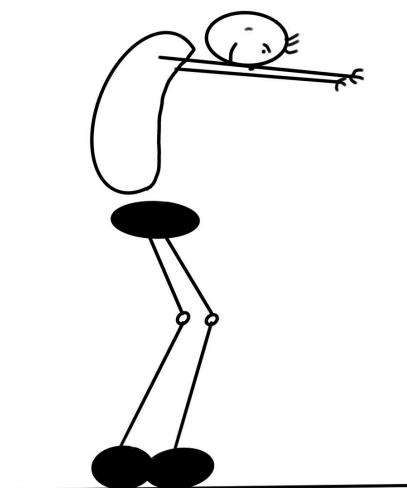
Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand: Die Wirbelsäule ist gestreckt, das Becken befindet sich in einer neutralen Position, der Kopf ist gerade und in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden. Dabei spannt ihr Euren Bauch und das Gesäß an. Nun streckt ihr ein Bein nach hinten und gleichzeitig den diagonalen Arm nach vorne.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



## Dehnung der oberen Rückenmuskulatur und Nackenmuskulatur

Die Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand. Die Arme bis auf Schulterhöhe anheben und die Hände in einander legen. Die Knie leicht beugen. Die Arme ziehen nach vorne, den oberen Rücken runden und nach hinten schieben. Das Kinn Richtung Brustbein führen und den Kopf zwischen die Arme nehmen.



## Ausklang

Den Ball 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.
- 10.**