

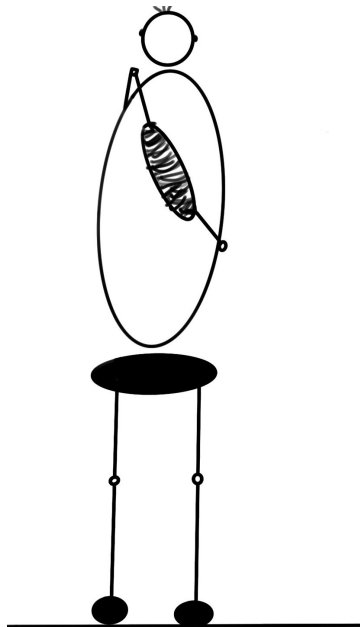
Allgemeine Erwärmung

1. Sucht Euch wieder schöne Musik aus und legt Euch zwei Handtücher bereit.
2. Geht auf der Stelle: z. B. Knie hoch, Fersen an das Gesäß, in der Grätsche laufen, auf den Zehenspitzen gehen und die Arme lang nach oben strecken, auf den Fersen gehen, Storchengang, usw...

Den Rücken abtrocknen

Das Handtuch diagonal hinter den Rücken führen und mit je einer Hand oben und einer Hand unten fassen, wobei die Daumen zueinander zeigen. Durch Auf- und Abwärtsbewegungen den „Rücken abtrocknen“.

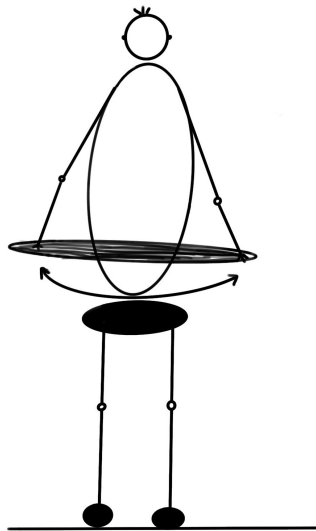
3 Sätze je 30 Sekunden pro Seite.



Das Handtuch ziehen

Das Handtuch aufrollen, hinter dem Rücken fassen und sanft mit gestreckten Armen nach rechts und links ziehen.

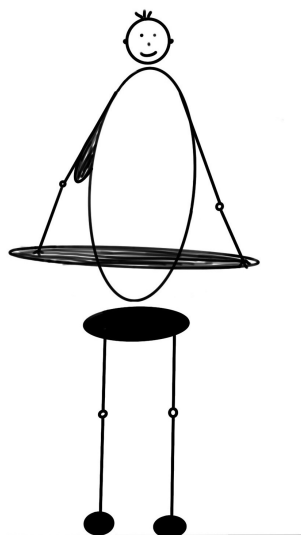
3 Sätze mit 10-15 Wiederholungen.



Vorderes Handtuchziehen

Ein Handtuch zwischen Ellenbogen und Oberkörper einklemmen. Das andere Handtuch aufrollen und vor dem Körper fassen, wobei beide Daumen nach außen zeigen, und das Handtuch vor dem Körper nach rechts oder links gezogen wird. Seitenwechsel des eingeklemmten Handtuches.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.

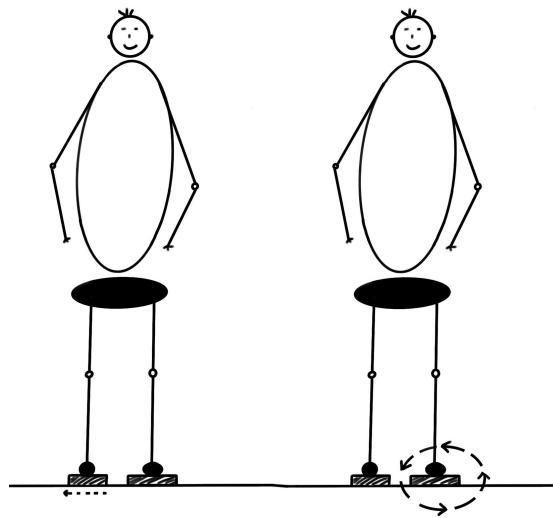


Kraft und Gleichgewichtstraining

Geht nun in einen Bereich der Wohnung / Haus mit glattem Boden.
Faltet die Handtücher zu Rechtecken.
Mit je einem Fuß auf ein Handtuch-Rechteck stehen.

1. Ein Bein nach rechts oder links zur Seite schieben, wobei das Standbein leicht gebeugt ist.
2. Ein Bein diagonal nach hinten schieben.
3. Mit dem rechten oder linkem Bein auf dem Boden Kreise beschreiben.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.

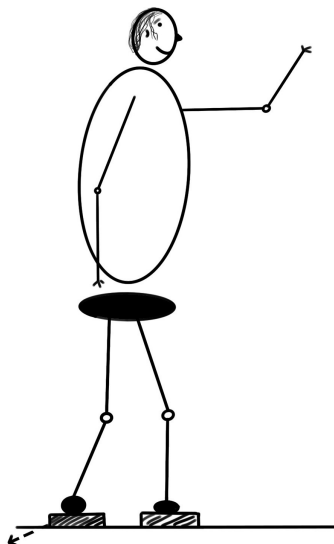


Kraft und Gleichgewichtstraining mit Armbewegungen

Zu den zuvor ausgeführten Beinbewegungen werden nun die Armbewegungen kombiniert.

1. Den gegenüberliegenden Arm seitlich anheben.
2. Beide Arme diagonal anheben.
3. Brustschwimmarmbewegungen ausführen.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Ausklang

1. Die Hände auf die Schulter legen und mit den Ellenbogen Kreise nach vorne und hinten beschreiben. Die Kreise können in großem oder kleinem Ausmaß ausgeführt werden.
2. Beide Hände vor dem Körper halten und im Wechsel mit den Armen vorwärts und rückwärts Kreise beschreiben. (Wollewickeln)
3. Mit den Händen kreisende Bewegungen nach rechts und links beschreiben. Die Hände können dabei geöffnet oder zur Faust geballt werden.