

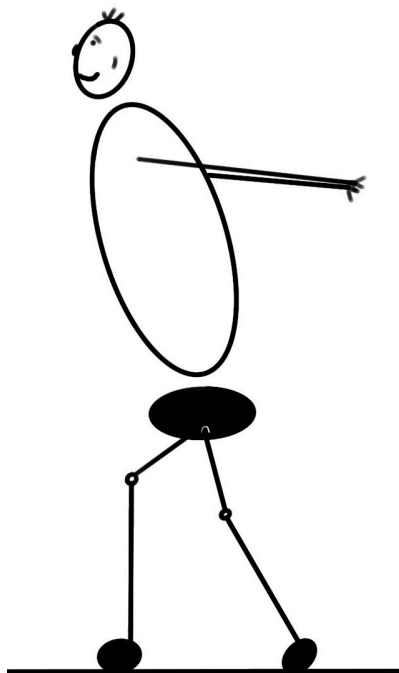
Allgemeine Erwärmung

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.

Oberer Rücken, Schultern und Arme

Aus der Schrittstellung heraus den Oberkörper nach vorne beugen, die getreckten Arme von vorne am Körper entlang nach hinten führen und wieder nach vorne.

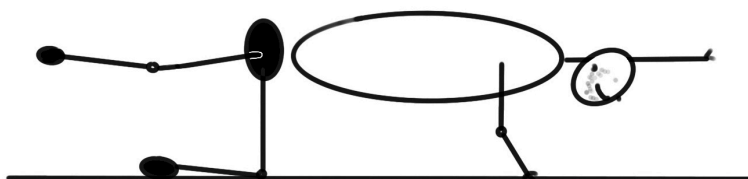
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Die Ausgangsposition ist wieder 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.



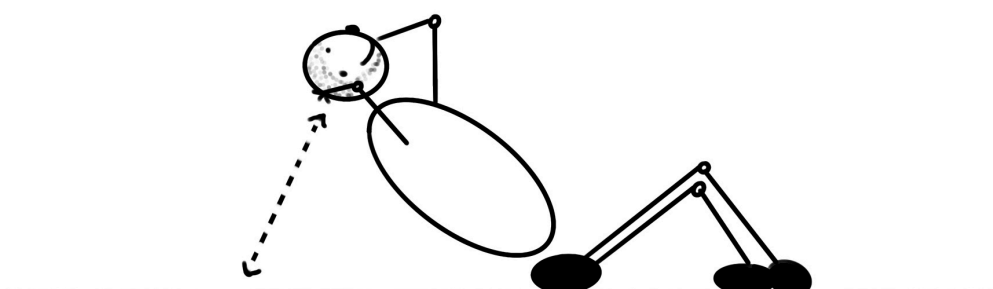
Crunches

Legt Euch in Rückenlage auf den Boden. Die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden, die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Die Muskulatur im Bauch anspannen (zieht den Bauchnabel zur Wirbelsäule). Legt die Hände in den Nacken, die Fingerspitzen berühren sich, die Ellbogen anwinkeln.

Hebt nun die Arme, den Kopf und den oberen Rücken einige Zentimeter vom Boden ab und senkt sie dann wieder ab, ohne sie ganz abzulegen. Der untere Rücken bleibt die ganze Zeit über auf dem Boden liegen. Halte den Rücken möglichst gerade, der Kopf verlängert die Wirbelsäule und Ihr blickt die ganze Zeit nach oben zur Zimmerdecke.

Die Kraftanstrengung kommt aus dem Bauch. Führt die Bewegungen im Zeitlupentempo durch und atmet während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



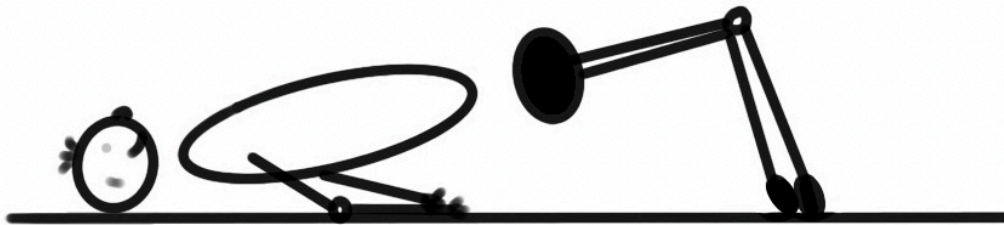
Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

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.

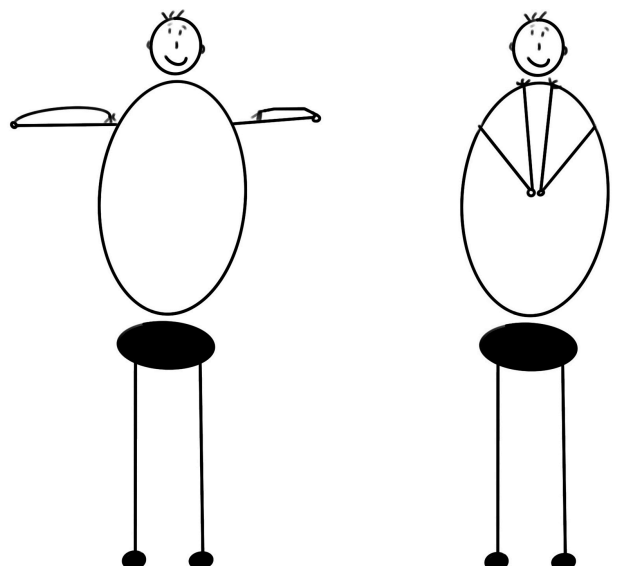
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Brust, Schulter und Arme

Beide Arme 90° vom Körper seitlich abspreizen, die Hände auf die Schulter legen und aus dieser Position beide Ellenbogen waagrecht nach vorne vor dem Körper zusammenführen und halten. Dabei die Schultern und den Hals locker halten.

2 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



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.