

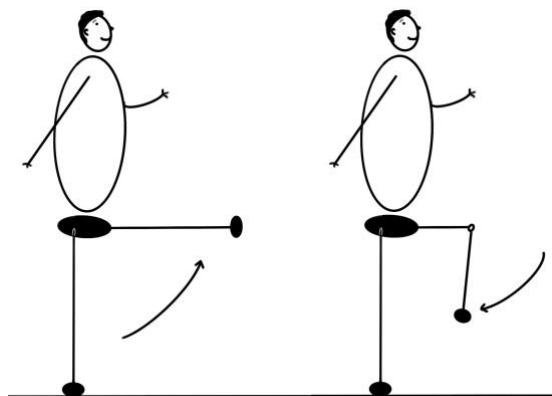
Allgemeine Erwärmung

Sucht Euch schöne Musik aus und tanzt 10 Minuten durch den Raum / Wohnung oder das Haus.

Kniestrecker

Einbeinstand, das andere Bein ist im Hüftgelenk 90° gebeugt. Den Unterschenkel langsam strecken und wieder beugen.

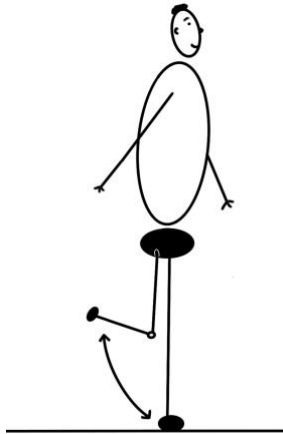
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der Kniebeugemuskulatur

Ihr steht mit beiden Beinen auf dem Boden. Mit einem Bein versucht Ihr die Ferse in Richtung Gesäß zu bewegen und wieder zurück, wobei die Oberschenkel auf gleicher Höhe bleiben. Die Bewegungen sind langsam und kontrolliert durchzuführen.

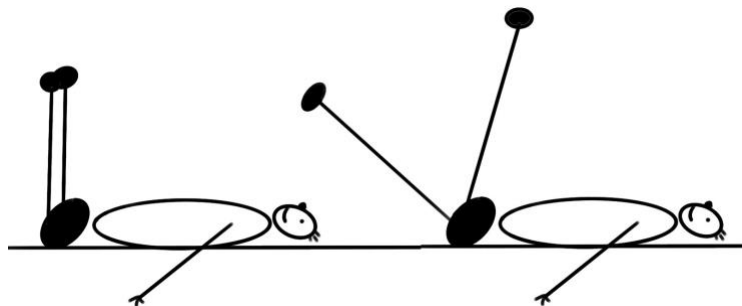
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen je Seite.



Kräftigung der inneren und äußeren Oberschenkel

In Rückenlage die Arme 45° neben den Körper ablegen und die Beine gestreckt bis zur Senkrechten anheben. Die Zehen zum Schienbein anziehen und die Beine max. grätschen und wieder zusammenführen. Hüftbeugung und Kniestreckung beibehalten und den unteren Rücken aktiv auf den Boden drücken.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.

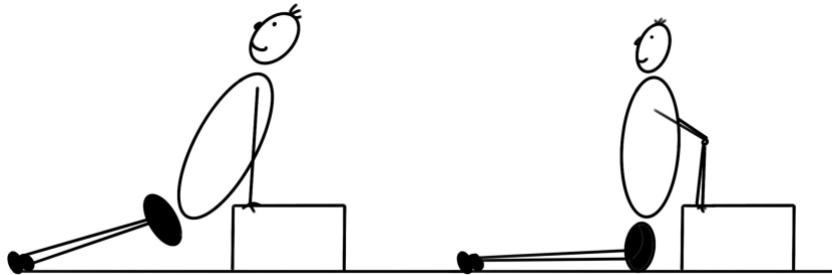


Kräftigung der hinteren Armmuskulatur

Rücklings mit den Händen auf einen stabilen Hocker/Kasten abstützen. Langsam die Ellenbogen beugen, so dass sich das Gesäß Richtung Boden bewegt. Kurz vor dem Boden anhalten und die Ellenbogen wieder langsam strecken.

Die Ellenbogen beim Strecken nicht ganz durchstrecken, die Schultern nicht hochziehen.

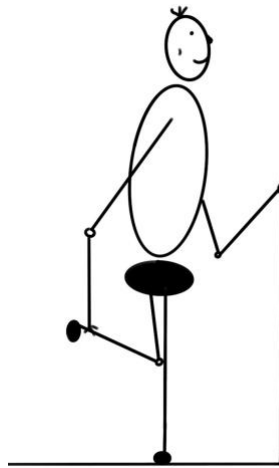
3 Sätze mit je 10 Wiederholungen.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Zum stabilen Stand mit einer Hand an einer Wand. Ein Bein Richtung Gesäß anwinkeln, wobei die gleichseitige Hand den Fuß oberhalb des Gelenks fasst. Den Oberschenkel gegen den Widerstand der Hand drücken. Hierbei befinden sich Knie neben Knie, die Hüfte ist aufgerichtet und die Wirbelsäule gestreckt. Durch bewusstes Anspannen der Gesäßmuskulatur kann die Dehnung intensiviert werden.

Ca. 30 Sekunden halten, Beinwechsel.



Abwärmen

1. Schultern hoch und runter - Beide Arme gestreckt seitlich am Körper halten, beide Schultern nach oben in Richtung Ohr ziehen und ganz bewusst beide Schultern nach unten zurückziehen.
2. Schultern vor und zurück - Beide Arme wieder seitlich gestreckt am Körper halten, beide Schultern nach vorne bewegen und soweit es geht nach hinten führen. Achtet darauf, dass der Brustkorb sich möglichst wenig bewegt.
3. Schulterkreisen - Beide Arme seitlich am Körper halten, die Schultern langsam und ganz bewusst vorwärts und rückwärts kreisen.

