

# 5.) DIENSTAG, 16. 03. 2021

## AUFWÄRMEN:

Auf der Stelle gehen, Arme u. Schultern kreisen, schwingen, tanze, mache freie Bewegungen ein Musikstück lang. Gesamt ca. 5 Min.

Alle Übungen können sowohl im Stehen als auch auf dem Stuhl gemacht werden.

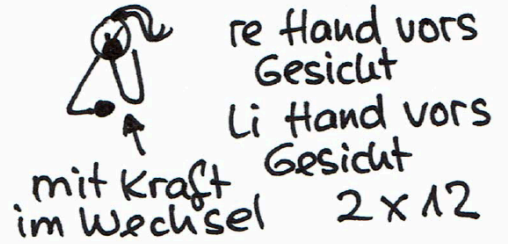
Nimm 2 Gewichte, eins in jede Hand (**Hanteln, Wasserflaschen, Konservendosen etc.**)

- ① Arme vor dem Körper im Wechsel oben/unten mit nachwippen 1.2. Scheren

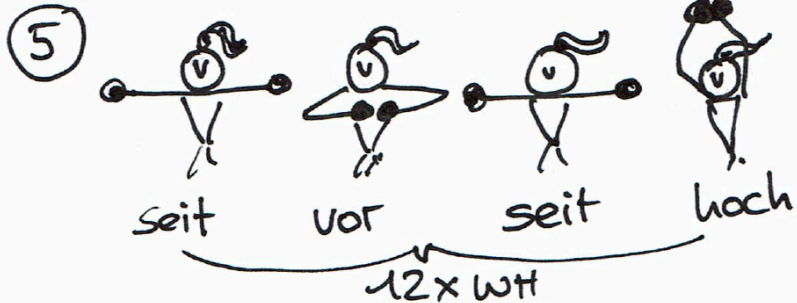
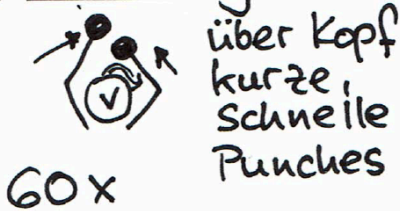


- ② Dito  
← schnelle Bewegungen ohne Nachwippen  
2x12

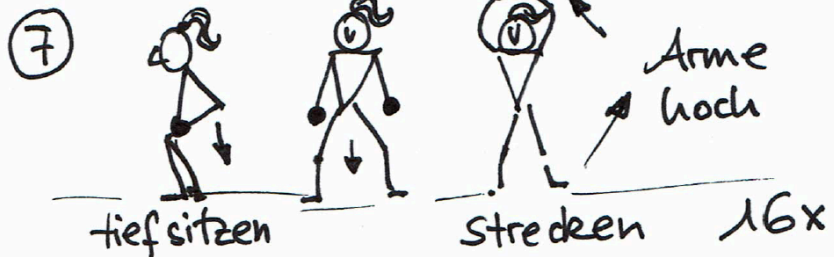
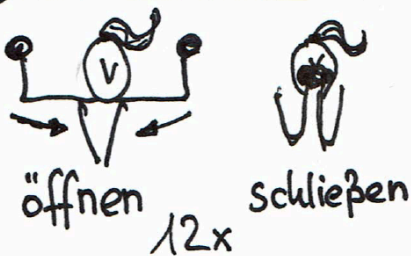
- ③ aufwärtshaken



- ④ Punching Ball



- ⑥ Butterfly



- ⑧ Schattenboxen

Spiele deine Lieblingsmusik und boxe mit viel Beinarbeit (kleine, schnelle Schritte). Bleib in Bewegung, bis das Lied zu Ende ist...



## DEHNEN:



Rechter Arm auf den Rücken, mit der linken Hand die re fassen und nach links ziehen  
20 sec.  
WH re Seite



linker Arm nach rechts ziehen  
20 sec.  
Wh. mit re Arm



Re. Arm hoch-schieben, li Arm tief-schieben  
20 sec. halten  
Position wechseln