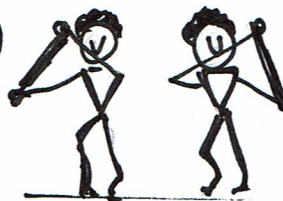


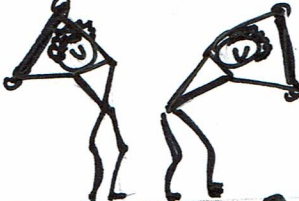
3) DIENSTAG, 02.03.2021







Aufwärmen: Geht 2 Min. zügig durch eure Wohnung und tippt mit den Füßen 2x re/2x li alle Gegenstände an, die unter 50cm hoch sind
 2. Runde: Berührt alles über Kopfhöhe mit den Händen, stretcht euch lang 2x re/2x li ca. 2 Min.
 3. Runde: Tiefgehen vom Boden neigt euch 1x re/1x li zur Seite, so als ob ihr einen Gegenstand aufheben wollt. ca. 1 Min.


JHR BRAUCHT EIN HANDTUCH UND ZWEI WASCHLAPPEN


*ACHTET DARAUFG, DASS DAS HANDTUCH (HT) IMMER UNTER SPANNUNG IST !!



1.)  Rudern: re/li schöne, große Bewegungen machen 16x

2.)  Seitneigen mit 2x nachwippen re/li im Wechsel 12x

3.) a.  b.  c.  d.  e.  f.  Brust vor Brust hoch hinter Kopf hoch = 12x HT


4.)  HT schräg re hoch Touch Knie 8x re/8x li nochmal wiederholen

5.)  Twister 16x Leicht zurücklehnen, Bauchnabel einrollen, leicht runder Rücken Oberkörper drehen re/li


6.) Rudern a.  b.  (kann auch auf dem Stuhl gemacht werden) 16x / evtl. WH? ☺


Knie angezogen → Beine gestreckt
 Arme vorgestreckt → Arme zum Körper gezogen
 Make Ruderbewegungen und schiebe die Fersen (ohne Schuhe) leicht auf dem Boden vor und zurück.


7.) Für diese Übung braucht ihr 2 Waschlappen (kann auch auf dem Stuhl gemacht werden.)


Unterarmstütz  Beschreibe mit dem re Bein Halbkreise in Richtung Kopf 12x re/12x li

DEHNEN:

1.)  Kopf nach re beide Beine nach li. Schultern bleiben a. d. Boden 30 sek. halten WH andere Seite

2.)  Runder Rücken 30 sek. halten

3.)  Ellbogen zurückziehen re/li je 30 sek. halten

4.)  re Arm hoch li Arm tief schieben 30 sek. halten Position wechseln