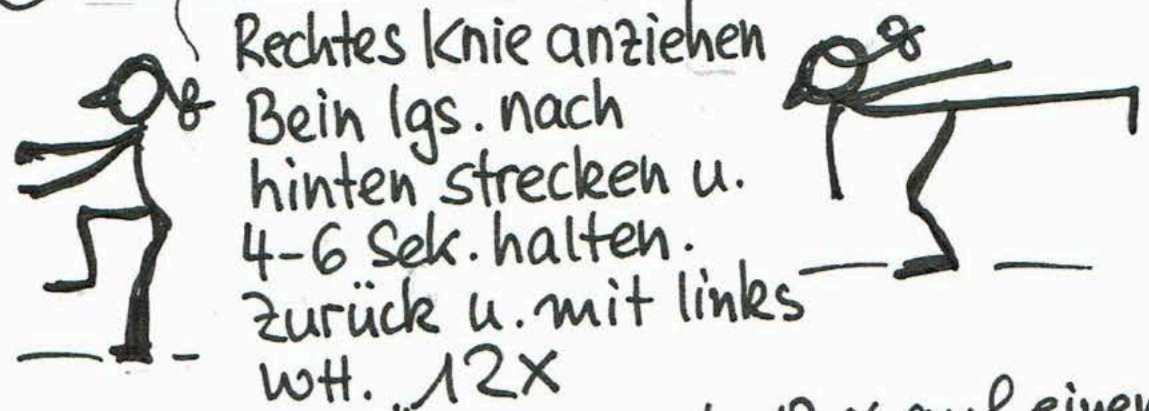


7.) DIENSTAG, 30.03.

AUFWÄRMEN: Legt eine Rock'n Roll CD ein und los geht's...
Let's twist, macht kicks, bewegt Arme, Beine, Schultern, kreist das Becken etc. ca. 4-5 Min.

1) Einbeinstand:



Rechtes Knie anziehen
Bein lgs. nach hinten strecken u.
4-6 Sek. halten.
zurück u. mit links wtt. 12x

Mache diese Übung auch 12x auf einem Kissen oder auf einer gefalteten Gymnastikmatte.

2) Treppensteigen



Rechtes Bein auf die 1. Stufe, linkes Bein nach hinten ausstrecken. Im Wechsel re/li 24x

2a) Übung wiederholen

aber nimmt in jede Hand ein Gewicht (1-2 kg, Zuckerpack, Wasserflasche etc.) 24x

2b) Übung wtt.

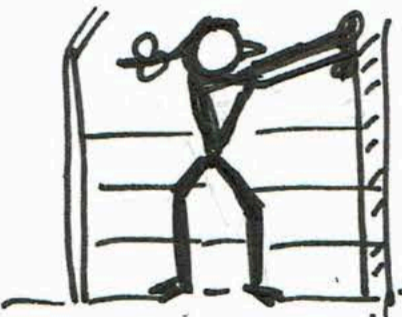
Schiebt die Arme auf Schulterhöhe vor u. zurück 24x

3) Auf und ab



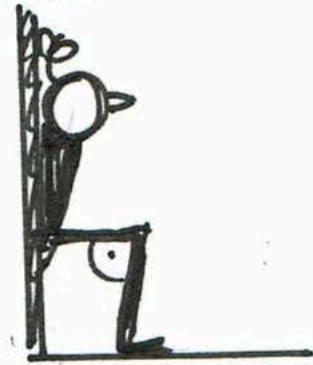
Setzt euch auf die 2. Treppenstufe. Aufstehen und absitzen 24x
Arme vorhalte

4) Schräge Bauchmuskeln



Bleibe auf der 2. Treppenstufe sitzen. Oberkörper drehen, re. u. li. die Wand und das Geländer berühren. Jede Seite 12x

5) Wandsitzen



Sucht euch eine Wand, lehnt den Rücken an und setzt euch tief. Haltet diese Stellung mind. 15 Sek. 6x wtt

6)



Stelle dich ca. 50 cm von der Wand weg u. schiebe im Wechsel den rechten u. linken Arm nach oben (Füße haben Bodenkontakt) jede Seite 12x

7) Wandlaufen



Hände in Kopfhöhe an die Wand legen. Mit Druck gegen die Wand laufen, Knie so hoch wie mögl. ziehen. 2 Min.

DEHNEN:



Ferse auf die 1. Treppenstufe stellen u. Zehenspitzen in Richt'g Kinn ziehen re/li im Wechsel 30 Sek



Bein nach hinten anwinkeln. Fuß fassen. 30 sek. re/li



Rechter Arm hoch, linker Arm tief schieben 30 Sek. Pos. wechseln wieder 30 Sek.