

8.) DIENSTAG, 06.04.

AUFWÄRMEN: Geht zügig alle Buchstaben des ABC's von A-Z vorwärts und auch mal rückwärts ab, bewegt eure Arme mit. Dann das ABC rückwärts abgehen... Deuksport! zy x w

① Baum



Aufrecht stehen, rechtes Bein so hoch wie mögl. an den Oberschenkel / Innenseite legen. Pos. so lange wie mögl. halten, Wtt mit links

② Rotation Wirbelsäule (WS)



Arme nach vorne strecken, dynamisch abwechs. die Ellbogen nach hinten ziehen



Oberkörper und Kopf drehen mit.

8-12x pro Seite / Füße bleiben stehen bei allen Übungen

③ Rotation Oberkö./WS



Arme nach vorne strecken, Knie(re) anheben, re Arm u. Oberkörper nach hinten drehen im Wechsel re/li 8x je Seite



④ Seitneigen WS



Dynamisch im Wechsel die Hand neben den Oberschenkeln in Richt'g Füße ziehen. Jede Seite 12x

④a Übung wiederholen



aber den Arm dynamisch über den Kopf ziehen. jede Seite 12x

⑤ Seitneigen der WS in der Kniebeuge



Hände abwechselnd am Oberschenkel vorbei in Richtung Füße ziehen. jede Seite 12x

⑥ Seitneigung der WS in vorgeneigter Position



In die Vorneige gehen, beide Arme nach vorne strecken abwechselnd die Hände nach hinten jede Seite 12x



⑦ Streckung der WS



Arme von vorne über den Kopf strecken WS strecken gleicher Weg zurück 12x

DEHNEN:



Sucht euch eine Ecke in der Wohnung. Arme seitl. ausstrecken in Stirnhöhe. Brustbein in Richtung Ecke schieben und 2 Min. halten.



Kopf hängen lassen, runden Rücken machen

30 Sec.



Baum im Wind

Oberkörper nach re/u. li nach Vorn und hinten bewegen

Arme mitnehmen Füße bleiben am Boden 12x stehen

* auch mal mit geschl. Augen