

11.) DIENSTAG, 27.04.2021

AUFWÄRMEN: Heute mache ich es mir einfach... Sucht euch von Blatt 1-10 ein Aufwärmprogramm heraus.. ☺

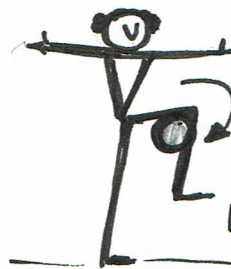
Wir brauchen heute einen kleinen Ball / falls ihr keinen habt, dann formt euch einen aus Plastik Verpackungsmaterial u. klebt ihn mit Klebeband zusammen.

1.) Stand in weiter Grätsche



Körpergewicht von rechts nach links verlagern u. den Ball in einer liegenden 8 unter dem re. u. li. Oberschenkel hindurchgeben
16 x jede Seite

2.) Einbeinstand / Gleichgewicht

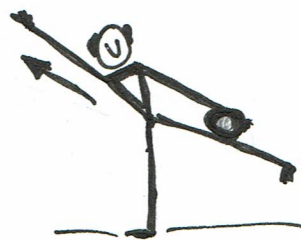


Den Ball in der Kniekehle des angehobenen Beines klemmen. Nun das Knie 8-16 x in der Luft kreisen
Becken ruhig halten, Oberkörper aufrecht. Jede Seite 4x

3.) Einbeinstand



Ball am Oberschenkel. Nun den Oberkörper zur Seite bewegen u. wieder aufrichten
12 x jede Seite



3a.) Dito



Position halten. Den Ball mit der Hand 8 x kurz pressen / lösen
jede Seite 4x



Presse den Ball zusammen, hebe das re. Bein im 90° Winkel nach vorne

Schiebe dann das Bein aus-gestreckt n. hinten u. führe den Ball lang nach vorne



Halte die Pos. einige Sek.

Jede Seite 6x Wtt



5.) Ball in der Kniekehle

Bein mit Ball nach oben schieben
Rücken bleibt stabil
12 x jede Seite

6.) Bauchschere



Platziere den Ball unter deinem Becken (Alternativ ein gerolltes Handtuch)
Strecke die Beine zur

6a.) Für Fortgeschrittene



Beide Beine gleichzeitig zum Boden absenken

Decke und bewege sie scherenartig im Wechsel

DEHNEN:



Kopf nach rechts, beide Beine angewinkelt nach links. Schultern bleiben a.d. Boden
re/li: 30 sek



Runder Rücken
30 Sek. halten



Bein nach hinten anwinkeln, Fuß fassen / re u. li 30 sek.
Danach Arme u. Beine kräftig ausschütteln...