

9.) DIENSTAG, 13.04.2021

AUFWÄRMEN: Wir brauchen 2 Handtücher.

Nimm ein Tuch und schwinde vor/rück, rechts, links, hoch, tief...
Bleibe mit dem Tuch ca. 5 Min. in Bewegung.

Lege beide Handtücher aufeinander und rolle sie längsseitig zusammen.

① Balanciere

über die Rolle
vorwärts (vw)
u. rückwärts
(rw) 1 Min.



② Tandemstand

Beide Füße direkt
hintereinander stellen,
leicht in die Knie gehen,
30 sec. halten /
Fußwechsel



2x
wieder-
holen
(WH)

③ Fußkreisen

Rechtes Bein vom
Boden heben / Knie
auf Hüfthöhe.
Fuß lgs. kreisen
lassen 16x re
16x li



④ Einbeinstand

Rechtes Knie auf
Hüfthöhe heben,
30 sec. halten,
WH mit links
alles 2x WH



halten

④a DITO ④

aber wenn das Knie
angehoben ist, mit
beiden Armen
winkeln
WH 2x re Bein/
2x li Bein
je 15 sec.



④b DITO ④

aber wenn das Knie
angehoben ist, strecke
den rechten Arm zur
rechten Seite, Blick
folgt und winke nach
rechts. WH 2x re/
10 sec. 2x li



winkeln

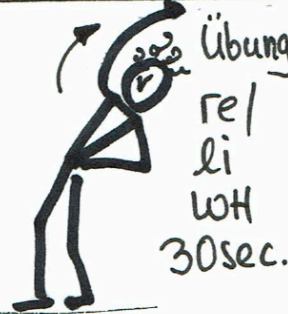
⑤ Bein Seitheben

nach 12 WH
Seite wechseln
alle 2x WH



DEHNEN: WADE

Fersen bleiben
auf dem Boden
Füße parallel
re/li 30 sec.



Übung
re/
li
WH
30 sec.

Oberschenkelrückseite
Fußspitze Richtung
Kopf ziehen,
Oberkörper vor
30 Sec. re/li



Oberer Rücken
nach
vorne
neigen
30 sec.



re/li
Arm im
Wechsel
nach oben
schieben
re/li
30 Sec.

