

**AUFWÄRMEN:** Auf der Stelle gehen, Beine kicken, Knie anheben, Arme dazunehmen, boxen, Schulter drehen re/li etc ca. 5 Min

① **Treppensteigen**  
4x Vorw. hoch u. wieder runter

1a dito Treppe  
Seitwärts hoch, beginnend mit dem rechten Bein, immer rechts bis oben. — dann Seitwärts wieder runter re Bein bis unten  
2x wiederholen dann Wechsel/mit dem Link. Bein auch 2x Wtt.

1b dito Treppe  
Rückwärts hochsteigen Rückwärts wieder runter (evtl. festhalten) 2x Wtt

1.c dito Treppe  
Rechtes Bein vor dem linken kreuzen 1. Stufe / 2. Stufe Linkes Bein vor dem rechten kreuzen usw. bis hoch, vorwärts runter/nach 2x Wtt

② Auf der 3. Stufe abstützen. Kniebeuge / Nächste Stufe Wtt bis oben 2x

③ An der 3. o. 4. Stufe abstützen re Knie ranziehen dann Bein nach hinten strecken 2x re / 2x li nächste Stufe Wtt bis oben

④ Auf die 2. o. 3. Stufe setzen u. aufstehen u. wieder hinsetzen 12-18x

⑤ Auf die Treppe setzen, Oberkörper nach rechts drehen u. mit den Händen die obere Stufe antippen. Wtt im Wechsel re/li 16x jede Seite

⑥ Wiederholt eine Übung von 1-5 oder vielleicht fällt euch ja noch etwas anderes ein ☺

**DEHNEN:** Auf die 1. Stufe stehen. Rechte Ferse über die Kante nach unten drücken re/li im Wechsel / je 30 sek.

Ferse auf die 1. Stufe stellen u. Zehenspitzen Richtung Kinn ziehen. Brustbein mit geradem Rücken nach vorne schieben. Jede Seite 30 Sek.

Bein nach hinten an-winkeln Fuß fassen re/li je 30 Sek.