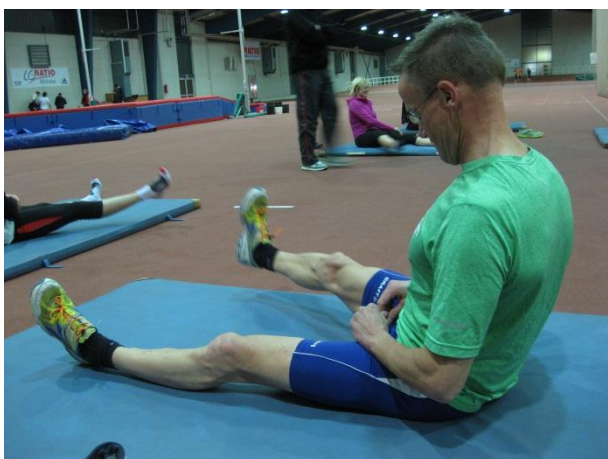




Übung 1)

Auf dem Boden liegen – Körper gestreckt (inkl. Arme und Beine)

Ausführung: links und rechts um die eigene Achse rollen - Arme und Beine bleiben gestreckt und während der Übung passiv



Übung 2)

Auf dem Boden sitzen – Beine gestreckt – Zehenspitzen angezogen – Oberkörper im Hüftbereich 90 Grad (sprich gerade sitzen) – Arme seitlich neben Körper ablegen

Ausführung: jeweils ein Bein anheben und knapp über den Boden nach Außen führen und zurück



Übung 3)

Bauchlage – Beine parallel gestreckt – Arme seitlich neben dem Körper ablegen

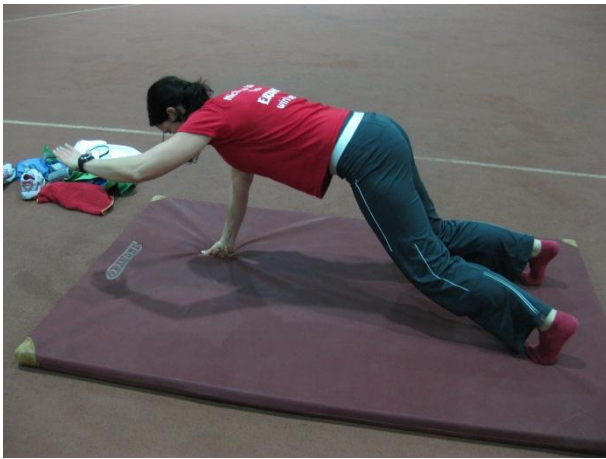
Ausführung: Po anspannen, Bauchnabel einziehen, so dass man die Hand unter dem Bauch durchführen kann - das Becken bleibt dabei auf dem Boden - Spannung halten



Übung 4)

Auf dem Boden sitzen – Beine gestreckt – Zehenspitzen angezogen – Oberkörper im Hüftbereich 90 Grad (sprich gerade sitzen) – Arme in Schulterhöhe vom Körper seitlich ausstrecken – anschließend im Ellenbogengelenk 90 Grad-Winkel (angedeutete U-Form, wobei die Finger zur Decke zeigen)

Ausführung: Arme werden aus dem Schultergelenk heraus langsam nach unten geführt (Schulterblätter werden nach unten und zur Mitte gezogen) und anschließend langsam wieder bis zur Ausgangsstellung noch oben geführt



Übung 5)

4-Füßlerstand – Arme schulterbreit und durchgestreckt – Hüft- und Kniegelenk jeweils 90 Grad

Ausführung a): Knie werden gleichzeitig nur ca. 2 cm vom Boden abgehoben

Ausführung b): anschließend wir jeweils ein Arm angehoben – stabil bleiben – nicht ausweichen

Ausführung c): anschließend in der Diagonale auch noch jeweils ein Bein anheben – stabil bleiben – nicht ausweichen



Übung 6)

Ellenbogenliegestütz – Arme schulterbreit aufgestützt

Ausführung: Körperspannung aufbauen – Bauchnabel einziehen - Rücken gerade (kein Durchhängen – kein Katzenbuckel) – anschließend jeweils in der Diagonale ein Bein und ein Arm weg und evt. Po hoch und runter – stabil bleiben - nicht ausweichen



Übung 7)

Rückenlage – Arme seitlich neben dem Körper ablegen – Beine gestreckt zur Decke – Fußspitzen anziehen

Ausführung: Ohne Arme das Becken hoch drücken, so dass die Beine gestreckt Richtung Decke gehen – Schultern bleiben dabei auf dem Boden



Übung 8)

Rückenlage wie bei Übung 7 – Kinn zur Brust, wobei der Kopf auf dem Boden bleibt – Fußspitzen anziehen

Ausführung: ein Bein senkt sich bis kurz vor den Boden – dann bewegen sich die Beine gleichzeitig immer gegeneinander hoch und runter



Übung 9)

4-Füßlerstand – Arme schulterbreit und durchgestreckt – Hüft- und Kniegelenk jeweils 90 Grad

Ausführung: ein Bein wird seitlich aus der Hüfte abgespreizt (Hunde pinkeln) – der Po wird dabei etwas nach hinten geschoben, damit das Bein nicht zu weit nach vorne kommt – kein Ausweichen in der Hüfte - das Kniegelenk bleibt während der Ausführung im 90 Grad-Winkel



Übung 10)

4-Füßlerstand – Arme schulterbreit und durchgestreckt – Hüft- und Kniegelenk jeweils 90 Grad

Ausführung: ein Bein geht nach hinten – Kniegelenk bleibt im 90 Grad-Winkel bis die Fußsohle zur Decke zeigt – Po wird angespannt – Kopf bleibt unten (Blick zum Boden) – das Bein wird nun hoch und runter bewegt



Übung 11)

gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung 10

Ausführung: ein Bein wird nach Außen geführt – dabei langsam ausgestreckt - anschließend in einer Kreisbewegung nach hinten führen um es abschließend wieder bis in die Ausgangsstellung heranzuziehen.



Übung 12)

gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung 10

Ausführung: die Arme gehen auf dem Boden so weit wie möglich nach vorne – anschließend wird jeweils ein Arm vom Boden abgehoben – Arm bleibt dabei gestreckt



Übung 13)

Rückenlage – Beine gestreckt - Arme liegen seitlich vom Körper abgespreizt – Ellenbogengelenk im 90-Grad-Winkel
Ausführung: Nur der Unterarm wird nun hoch und runter bewegt – Ellenbogengelenk bleibt im 90-Grad-Winkel – Oberarm bleibt während der gesamten Übung am Boden fixiert



Übung 14)

Rückenlage – Beine gestreckt - Arme liegen seitlich neben dem Körper
Ausführung: vom Kopf her ohne Unterstützung der Arme Wirbel für Wirbel bis in den aufrechten Sitz nach oben rollen - anschließend umgekehrt wieder ebenso absenken bis in die Ausgangsstellung



Übung 15)

gleiche Ausgangsstellung wie bei Übung 4
Ausführung a): der Oberkörper wird nach hinten abgesenkt bis ein ungefährer Winkel von 45 Grad erreicht ist – die Beine werden vom Boden abgehoben – die Beine werden zuerst schnell auf und zu bewegt, anschließend schnell hoch und runter
Ausführung b): die Arme werden zusätzlich in U-Form (siehe auch Erläuterung zu Übung 4) hoch und runter bewegt



Übung 16)

seitlicher Ellenbogenliegestütz
Ausführung: Körperspannung aufbauen und die Hüfte vom Boden abheben bis er Körper eine gerade Linie ergibt – anschließend den oberen Arm und das obere Bein so hoch wie es geht vom Körper abspreizen und gehalten – dabei die Hüfte hoch und runter bewegen



Übung 17)

gleiche Ausgangsstellung und Ausführung wie bei Übung 16
Unterschied in der Ausführung: jetzt stützt dabei das untere Bein ab



Übung 18)

Bauchlage – Körper gestreckt – Arme und Beine über Schulterbreite abgespreizt – Kopf mit Blick auf den Boden
Ausführung: Po anspannen – Bauchnabel einziehen – Körperspannung aufbauen und gesamten Oberkörper vom Boden in den gespreizten und gestreckten Liegestütz abheben



Übung 19)

4-Füßlerstand – Arme schulterbreit und durchgestreckt – Hüft- und Kniegelenk jeweils 90 Grad
Ausführung: die gestreckten Arme wandern Stück für Stück so weit wie es eben geht langsam nach vorne und anschließend wieder zurück bis in die Ausgangsstellung



Übung 20)

Ellenbogenliegestütz vorwärts – Arme schulterbreit
Ausführung: einen Arm wegnehmen – Arm unter den Oberkörper führen und Oberkörper dabei eindrehen – anschließend Arm wieder nach Außen führen bis er zur Decke zeigt - Oberkörper wird dabei ausgedreht (öffnen) – Der Po bleibt bei der Oberkörperrotation immer auf der gleichen Höhe



Übung 21)

Yogabaumstellung

Ausführung: nach wenigen Sekunden im sicheren Stand werden die Augen geschlossen



Übung 22)

Yogabaumstellung

Ausführung a): ein Bein zeigt mit gestrecktem Kniegelenk nach vorne – anschließend aus dem Sprunggelenk des Standbeines immer wieder hoch drücken

Ausführung b): wie bei Ausführung a), nur mit geschlossenen Augen



Übung 23)

Fuß mit der Fußspitze unter einen Mattenboden oder ähnlich schieben

Ausführung: die Fußspitze hebt den Mattenboden so schnell wie es geht immer wieder an (Zielwert: 3x20 Stck. pro Fuß)



Übung 24)

Elefantengang – aus dem Stand die Hüfte beugen bis die Handflächen den Boden berühren – Kniegelenke bleiben dabei gestreckt

Ausführung: mit kleinen Schritten in der Haltung nun vor und zurück laufen