

Übungen für die Spannung, Kraft und Beweglichkeit

1.Spannung/Kraft

Ausgangsstellung

Strecksitz-Arme in Seithalte

8x gespannte Beine-Zehen krallen und spreizen

Strecksitz-Arme in Seithalte

8x gestreckte Beine anspannen, Fersen lösen sich vom Boden - locker lassen

8x gestreckte Beine mit angezogenen Füßen anspannen-locker lassen

8x gestreckte Beine anspannen, Fersen lösen sich vom Boden – Füße anziehen, auswärts drehen, strecken und schließen

Strecksitz-Arme in Seithalte, Beine gespannt

Rechtes Bein zum Passè ziehen-Knie zur Seite senken(auf gespannten Fuß achten), Knie wieder anheben, Bein strecken, Füße anziehen bis sich Fersen vom Boden lösen, Füße wieder strecken

Gesamte Folge auf 8 Zählzeiten 4x wiederholen

Bauchlage, Beine geschlossen, Knie und Fußspitzen sind vom Boden weg

8x Beine anspannen und locker lassen(Füße und Po bleiben angespannt)

8x mit aufgestellten Füßen Beine locker lassen und anspannen

8x mit aufgestellten Füßen im Wechsel 1 Fuß nach hinten strecken und absetzen

Rückenlage mit großer Beingrätsche, Arme über dem Kopf

Oberkörper aufrichten bis zum kleinen Grätschsitz dabei Arme in Hochhalte und Fersen vom Boden weg und 45° vorbeugen mit halten- zur großen Grätsche ablegen

Gesamte Folge 8x wiederholen

Winkelsitz, Oberkörper vorgebeugt-Arme verschränkt am Boden

8x gestrecktes Bein max. anheben und senken

8x andere Seite

Winkelsitz, Arme in Seithalte

8x gestrecktes Bein max. anheben und senken(Der Rücken ist lang)

8x andere Seite

Rückenlage , Beine gestreckt zur Decke

8x Füße kräftig anziehen und strecken

Grätschsitz, Fersen vom Boden-Arme in Seithalte

8x gespannte Beine entspannen und anspannen

Grätschsitz, Oberkörper am Boden

8x gespannte Beine auswärts drehen und zurück

2. Beweglichkeit

Ausgangsstellung

Rückenlage, Beine gestreckt zur Decke- gespannte Füße

8x grätschen und schließen und 8 Sec. halten

Ganze Folge 3x wiederholen

Rückenlage mit großer Beingrätsche, Arme über dem Kopf

Oberkörper aufrichten bis zum Grätschsitz, Armen in Hochhalte und Fersen vom Boden gelöst- Seitbeugen über rechts-Vorbeugen-Seitbeugen über links-Grätschsitz-Rückenlage

Gesamte Folge 2x von rechts beginnen und 2x von links beginnen

Rückenlage, Arme an der Seite

8x schnelles Vorspreizen des gebeugten rechten Beines

8x schnelles Vorspreizen des gestreckten rechten Beines

8x schnelles Vorspreizen des gebeugten linken Beines

8x schnelles Vorspreizen des gestreckten linken Beines

Unterschenkelstand gegrätscht, Arme stützen

Langsames Rutschen zum Boden mit geradem Rücken und festem Bauch

Position 30 Sec. Halten

Rückenlage, Arme in Hochhalte

4x Oberkörper +ein gestrecktes Bein vor anheben, festhalten, dehnen und Rückenlage -das andere Bein ist auswärts angewinkelt

4x andere Seite(auch im Wechsel möglich)

4x gleiche Folge mit Seitspreizen rechts und links

Kniestand-ein Bein nach vorne gestreckt, Arme in Seithalte/auch einseitiges Festhalten möglich

Langsames Rutschen zum Boden mit geradem Rücken und festem Bauch

Position 30 Sec. Halten

Mit der anderen Seite wiederholen

Bauchlage, Arme in Schulterbreite gestreckt, Fersen geschlossen

4x hochstützeln- Schultern runter ziehen, Blick zur Decke und zurück-Beine sind geschlossen

Runder Rücken

4x hochstützeln-Schultern runter ziehen, Kopf in den Nacken und Unterschenkel anwinkeln -Füße zum Kopf

Runder Rücken

Brücke

Durch die Wohnung krabbeln

Runder Rücken

Stand

Aus dem Stand in die Hocke zum Liegestütz stützeln-2x Beine grätschen und schließen-zur Hocke-zum Stand

Gesamte Folge 4x

Stand, Arme in Hochhalte

Aus dem Stand zum Grätschstand mit 1x federn durch die Beine- zum Liegestütz stützeln-2 gespannte Liegestütze-zurückstützeln- 1x federn durch die Beine -Stand - Gesamte Folge 4x