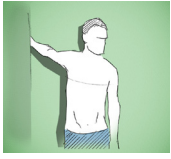


# COOL DOWN / STRETCHING



## BRUST

2x 30 Sek. dehnen pro Seite

Vor Wand o.ä. stellen und mit Arm daran festhalten. Oberkörper und Kopf in entgegengesetzte Richtung drehen. Position halten.



## SCHULTER / NACKEN

2x 30 Sek. dehnen pro Seite

Kopf zur Seite neigen und einen Arm mithilfe des anderen Arms nach hinten ziehen.



## OBERKÖRPER SEITNEIGEN

2x 30 Sek. dehnen pro Seite

Schulterbreite Standposition. Ein Arm im Hüftstütz, den anderen Arm nach oben strecken. Langsam zur Seite beugen bis gute Dehnung zu spüren ist.



## HÜFTBEUGER

2x 30 Sek. dehnen pro Seite

Ein Bein vor dem Körper abstellen. Das andere Bein kniet am Boden. Hände stützen sich am vorderen Knie ab. Oberkörper aufrecht lassen und mit Hüfte nach vorne schieben bis gute Dehnung spürbar ist.

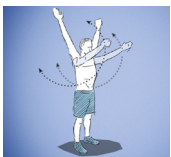


## OBERSCHENKEL RÜCKSEITE

2x 30 Sek. dehnen pro Seite

Rückenlage. Ein Bein gestreckt abheben und mit beiden Armen unter Kniekehle umfassen. Bein mit Armen zum Körper ziehen bis gute Dehnung spürbar ist.

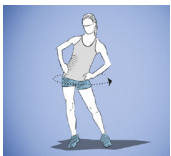
# WARM UP



## ARMSCHWINGEN

2x 20 Wdh. pro Richtung

Schulterbreite Standposition. Arme in großen Kreisen nach vorne und nach hinten schwingen.



## HÜFTKREISEN

2x 20 Wdh. pro Richtung

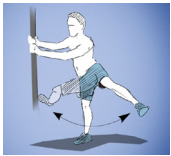
Schulterbreite Standposition. Arme im Hüftstütz. Mit Hüfte große Kreise machen.



## BEINSCHWINGEN GERADE

2x 15 Wdh. pro Bein

Standposition. Ein Bein vom Boden abheben und mit einem Arm seitlich abstützen. Mit aufrechtem Oberkörper ein Bein locker nach vorne und hinten schwingen.



## BEINSCHWINGEN SEITLICH

2x 15 Wdh. pro Bein

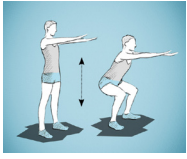
Standposition. Ein Bein vom Boden abheben und mit beiden Armen vorne abstützen. Ein Bein locker vor dem Körper hin- und herschwingen.



## BECKENKIPPEN

2x 20 Wdh.

Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Becken vom Boden abheben. Becken nach vorne und hinten kippen.



## KNIEBEUGE

2-3x 8-12 Wdh.

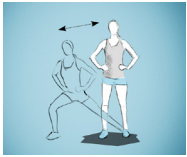
Schulterbreite Standposition. Arme vor dem Körper ausstrecken. Gesäß senken bis Oberschenkel parallel zum Boden sind. Knie nicht über Zehenspitzen schieben. In Ausgangsposition zurückbewegen.



## AUSFALLSCHRITT VORWÄRTS

2-3x 8-12 Wdh. pro Bein

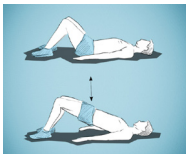
Schulterbreite Standposition. Arme in Hüftstütz. Großer Schritt nach vorne. Gesäß senken bis Oberschenkel parallel zum Boden ist. Knie nicht über Zehenspitzen schieben. In Ausgangsposition zurückbewegen.



## AUSFALLSCHRITT SEITLICH

2-3x 8-12 Wdh. pro Bein

Schulterbreite Standposition. Arme in Hüftstütz. Großer Schritt zur Seite. Gesäß senken bis Oberschenkel parallel zum Boden ist. Knie nicht über Zehenspitzen schieben. In Ausgangsposition zurückbewegen.



## BECKENHEBEN

2-3x 8-12 Wdh.

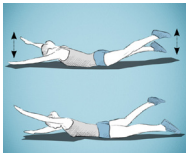
Rückenlage mit abgewinkelten Beinen. Becken langsam heben bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. In Ausgangsposition zurückbewegen.



## LIEGESTÜTZ

2-3x 8-12 Wdh.

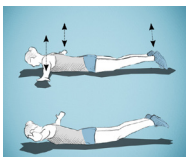
Liegestütz Ausgangsposition mit mittelweiter Armposition. Oberkörper durch Beugen der Arme senken. Auf Rumpfstabilität achten. In Ausgangsposition zurückbewegen. Einfacher: Mit Knien am Boden abstützen.



## KÄFER

2-3x 8-12 Wdh. pro Seite

Bauchlage. Kopf, Arme und Beine abheben. Blick nach unten. Gegengleiches Heben und Senken von gestreckten Armen und Beinen.



## SCHMETTERLING

2-3x 8-12 Wdh.

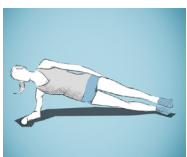
Bauchlage. Kopf, Arme und Beine abheben. Blick nach unten. Gleichzeitiges Heben und Senken von gestreckten Armen und Beinen.



## UNTERARMSTÜTZ

2-3x 20-40 Sek.

Unterarmstütz einnehmen. Position ohne Absenken halten. Auf Rumpfspannung achten. Einfacher: Knie am Boden abstützen. Schwieriger: Ein Bein abheben.



## SEITSTÜTZ

2-3x 20-40 Sek.

Unterarmstütz seitlich. Position ohne Absenken halten. Einfacher: Knie abgewinkelt am Boden abstützen.



## SIT-UPS

2-3x 8-12 Wdh.

Rückenlage mit abgewinkelten Beinen. Arme vor dem Körper verschränken. Oberkörper langsam zu den Beinen bewegen. In Ausgangsposition zurückbewegen.