



Arme und Schultern (2)

Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

- Ellenbogen beugen
- Hände an die Schultern bringen
- Schultern langsam nach hinten kreisen
- Bewegungsrichtung wechseln
- Bewegungsweite variieren



Arme und Schultern (8)

Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

- Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen
- Tuch/Band hinter den Rücken führen
- mit den Armen werden horizontale, vertikale und diagonale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen



Rücken und Bauch (4)

Kräftigung der Bauchmuskulatur:

- sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche
- Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen
- Bauchspannung aufbauen
- Oberkörper leicht nach hinten neigen und wieder aufrichten



Beine und Füße (5)

Dehnung der Wadenmuskulatur:

- linkes Bein steht leicht gebeugt vorn, rechtes Bein ist nach hinten ausgestreckt
- Oberkörper aufrichten
- Ferse des rechten Beins in den Boden drücken, Fußspitzen zeigen nach vorn
- Becken nach vorn schieben, bis eine Dehnung in der rechten Wadenmuskulatur spürbar ist
- anschließend Seite wechseln



Beine und Füße (8)

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

- sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche
- Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen
- Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen
- Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen



Spiel und Spaß (2)

Spiel – Zwillinge:

- Übungspartner suchen
- Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B
- anschließend Partner wechseln



Spiel und Spaß (3)

Werfen und Fangen:

- jeder TN bekommt zwei Taschentuchpackungen
- hochwerfen und fangen einer Packung mit einer Hand, Seitenwechsel
- hochwerfen und fangen der beiden Taschentuchpackungen gleichzeitig mit parallel ausgestreckten Armen
- hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Taschentuchpackungen mit parallel ausgestreckten Armen