

KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden und stelle die Füße hüftbreit flach auf den Boden. Die Arme sind gestreckt neben dem Körper. Die Ausrichtung der Hände ist frei.

DURCHFÜHRUNG

Hebe den Kopf in Richtung Brustbein. Ziehe mit den gestreckten Armen nach vorne. Atme dabei aus.

Gehe zurück in die Ausgangsposition ohne den Kopf auf dem Boden aufzusetzen. Atme dabei ein.

WOZU

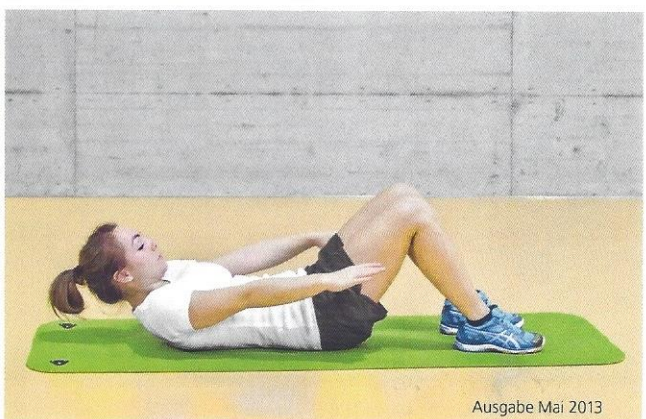
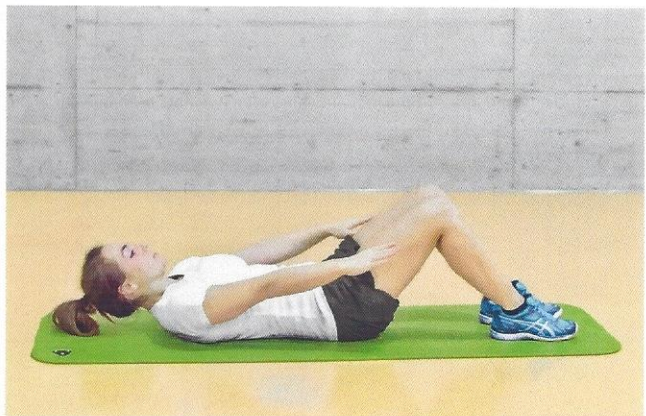
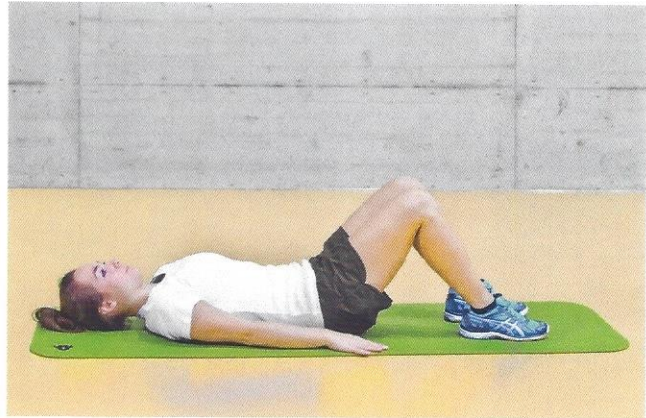
Stabilisation Rumpf vorne

WIEDERHOLUNGEN

10 Wiederholungen

VARIATION

Schliesse Knie und Füße, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

**HINWEIS**

- Mache keine ruckartigen Bewegungen!
- Halte die Körperspannung während der ganzen Übung aufrecht.

KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Stehe aufrecht und stelle die Füße parallel und hüftbreit auseinander auf den Boden. Beuge den Oberkörper leicht nach vorne.

DURCHFÜHRUNG

Beuge die Knie langsam bis zu einem Winkel von maximal 90°, indem du das Gesäss nach hinten unten führst. Atme dabei ein. Die Knie bleiben stabil und zeigen nach vorne. Gehe zurück in die Ausgangsstellung und atme dabei aus. Halte die Beine immer ganz leicht gebeugt.

WOZU

- Stabilisation der Beinachse
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

WIEDERHOLUNGEN

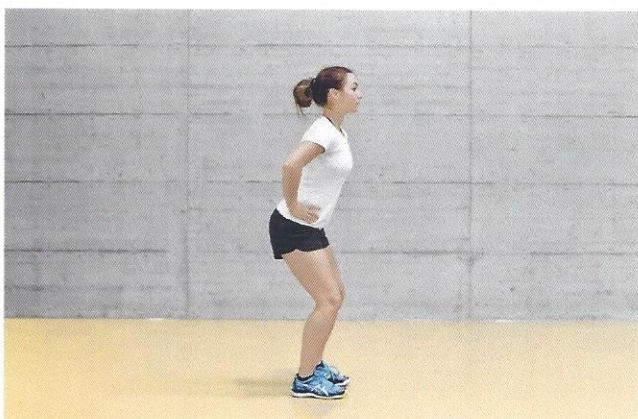
10 Wiederholungen

VARIATION

–

HINWEIS

- Halte die Körperspannung aufrecht.
- Vermeide ein Hohlkreuz oder einen runden Rücken.
- Die Knie dürfen weder nach innen oder aussen abweichen noch zu stark nach vorne über die Füße geführt werden.



KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Lege dich auf den Bauch und stelle die Fußspitzen auf dem Boden auf. Die Arme sind rechtwinklig zum Oberkörper positioniert, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Spanne die Gesäßmuskeln an.

DURCHFÜHRUNG

Bewege den Oberkörper langsam und ohne Schwung nach oben. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Atme beim Hochgehen aus. Gehe zurück in die Ausgangsposition ohne den Boden zu berühren. Atme dabei ein.

WOZU

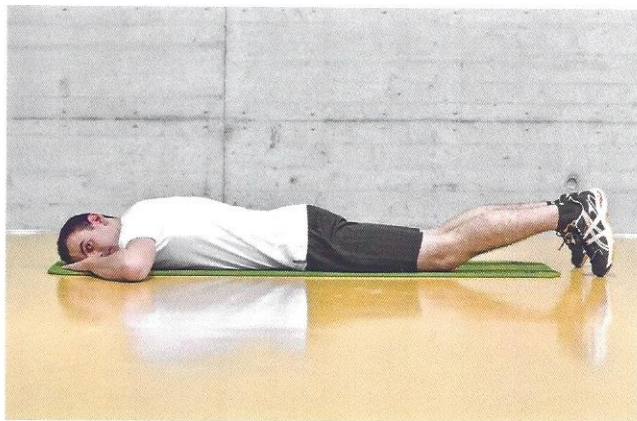
Stabilisation Rumpf hinten

WIEDERHOLUNGEN

10 Wiederholungen

VARIATION

Schliesse Knie und Füße, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

**HINWEIS**

- Drücke den Kopf beim Hochgehen nicht in den Nacken.
- Vermeide ein Hohlkreuz.

KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Stelle dich aufrecht mit beiden Beinen auf eine Erhöhung vor einer Wand. Die Fersen sind frei in der Luft.

Um das Gleichgewicht zu halten, stütze dich leicht an der Wand ab.

DURCHFÜHRUNG

Komm langsam aus einer moderaten Dehnung der Füße (Fersen zeigen nach unten) maximal auf die Zehen hoch. Dabei atmest du ein.

Senke die Füße langsam wieder ab und atme aus.

WOZU

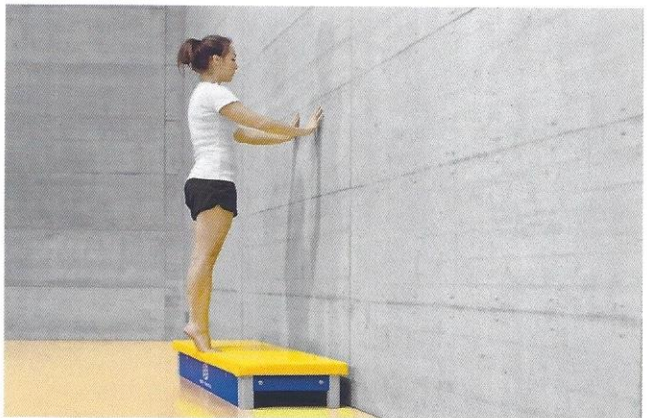
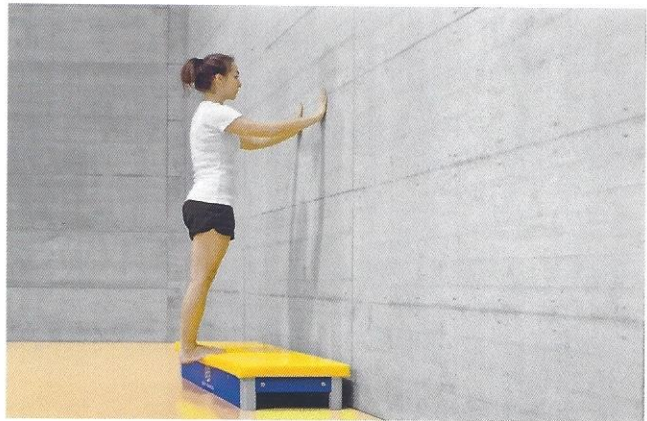
- Kräftigung der Waden- und Fussmuskulatur
- Prävention gegen eine Überlastung der Achillessehne

WIEDERHOLUNGEN

10–15 Wiederholungen

VARIATION

Führe die Übung auf nur einem Bein aus.

**HINWEIS**

- Halte die Körperspannung immer aufrecht.
- Die Fersen bewegen sich gerade nach oben/unten, ohne seitlich wegzukippen.

KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden. **Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.**

AUSGANGSLAGE

Die Knie und die Füße sowie die Hände sind auf dem Boden aufgestützt. Die Arme sind gestreckt und der Rücken gerade mit einer langgemachten Wirbelsäule nach vorne geneigt. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule und zwischen den Oberarmen positioniert.

DURCHFÜHRUNG

Hebe abwechselungsweise den rechten und linken Arm in der Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne oben an. Der Kopf bleibt dabei immer zwischen den Armen.

WOZU

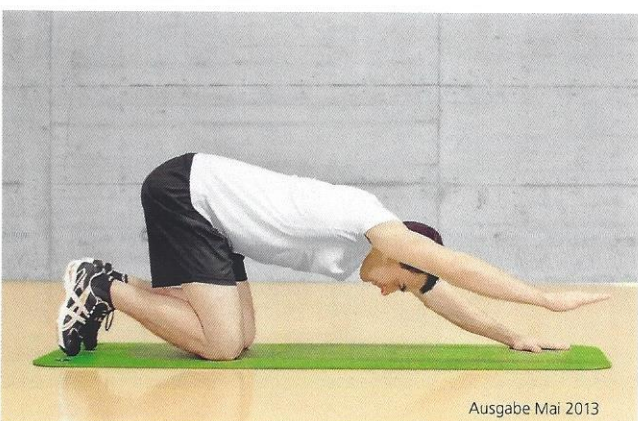
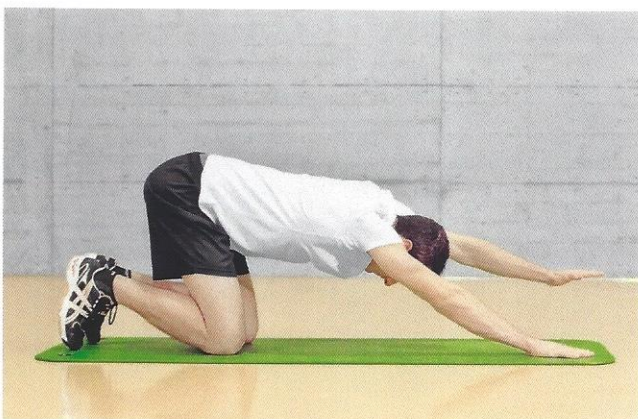
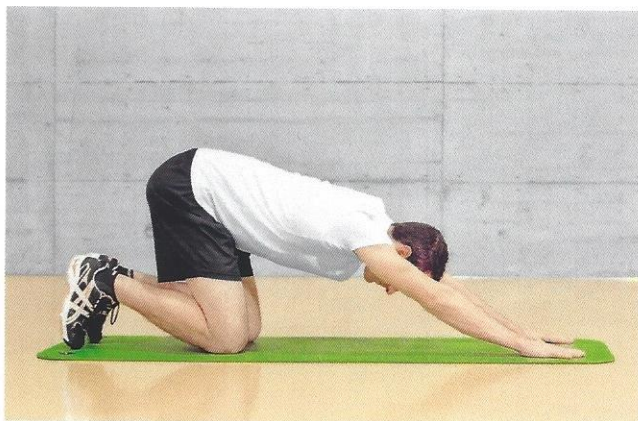
Rotation und Mobilisation der Brustwirbelsäule

WIEDERHOLUNGEN

10 Wiederholungen pro Arm

VARIATION

–

**HINWEIS**

Achte darauf, dass weder ein Hohlkreuz in der Lendenwirbelsäule, noch ein runder Rücken im Brustwirbelsäulenbereich entsteht.

KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden. **Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.**

AUSGANGSLAGE

Lege dich in der Seitenlage auf den Boden. Beuge die Beine zu einem rechten Winkel. Stütze den bodennahen Arm so auf, dass der Ellbogen direkt unter der Schulter positioniert ist.

DURCHFÜHRUNG

Drücke den Körper in den seitlichen Unterarmstütz hoch und halte ihn während 10–15 Sekunden in der höchstmöglichen Position. Atme ruhig ein und aus.

Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Schulter bleibt stabil.

WOZU

Stabilisation Rumpf seitlich

WIEDERHOLUNGEN

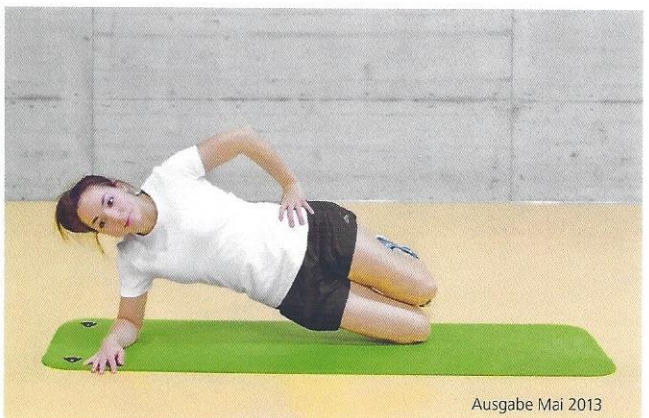
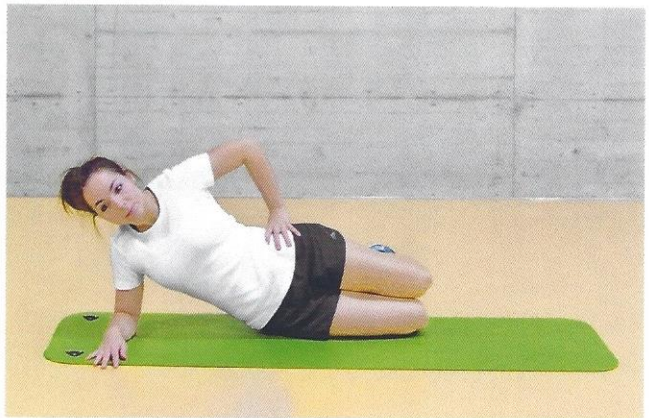
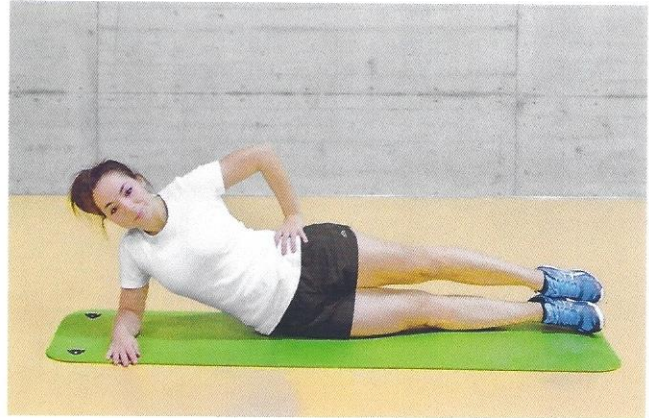
10 Wiederholungen pro Seite

VARIATION

Erhöhe den Schwierigkeitsgrad, indem du den Körper hochdrückst und wieder sinken lässt, ohne mit der seitlichen Rumpffregion am Boden aufzukommen.

HINWEIS

- Halte die Körperspannung stets aufrecht.
- Die Hüfte in seitlicher Lage ist die Verlängerung des Oberkörpers und darf nicht nach vorne oder hinten abkippen.



KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Verlagere das Gewicht auf ein Bein und setze die Zehen des freien Beines vor dem Körper auf dem Boden auf. Das Standbein ist leicht gebeugt.

DURCHFÜHRUNG

Führe das Spielbein langsam von vorne nach hinten und wieder zurück ohne mit den Zehen den Bodenkontakt zu verlieren. Atme dabei regelmässig.

WOZU

Stabilisation der Beinachse

WIEDERHOLUNGEN

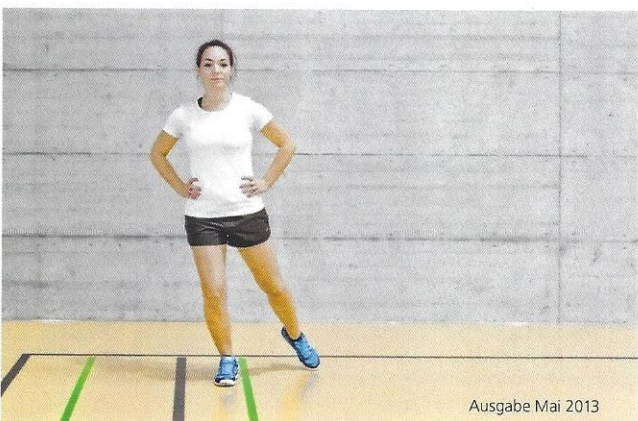
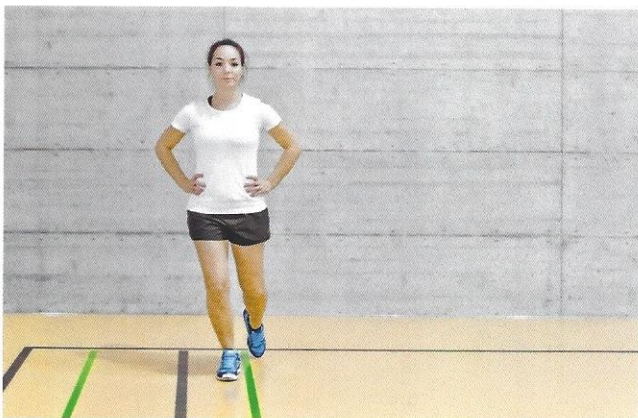
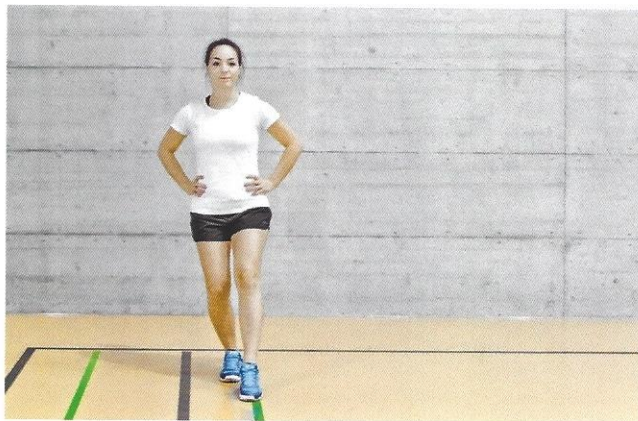
10 Wiederholungen pro Bein

VARIATION

Statt der Vor- und Zurückbewegung mit dem Spielbein kannst du eine Halbkreisbewegung machen. Die Körperhaltung ist wie bei der Basisübung während der ganzen Übung aufrecht.

HINWEIS

- Halte die Körperspannung aufrecht.
- Die Hüftknochen zeigen immer gerade nach vorne.



KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Lege dich auf den Rücken und hebe die Beine in einem rechten Winkel in die Luft. Führe das Kinn zum Brustbein.

DURCHFÜHRUNG

Lege beide Hände auf einen Oberschenkel und halte die Arme gestreckt. Drücke gleichzeitig mit dem Bein gegen die Hände sowie mit den Händen gegen das Bein und halte diese Position.

Dabei achtest du darauf, dass die Arme gestreckt bleiben und du regelmässig atmest.

WOZU

Kräftigung der Bauchmuskulatur

WIEDERHOLUNGEN

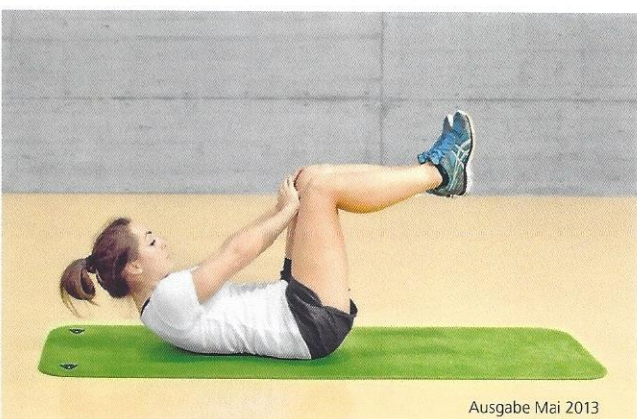
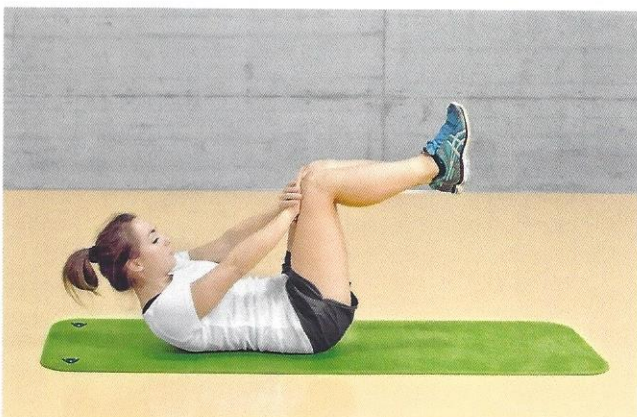
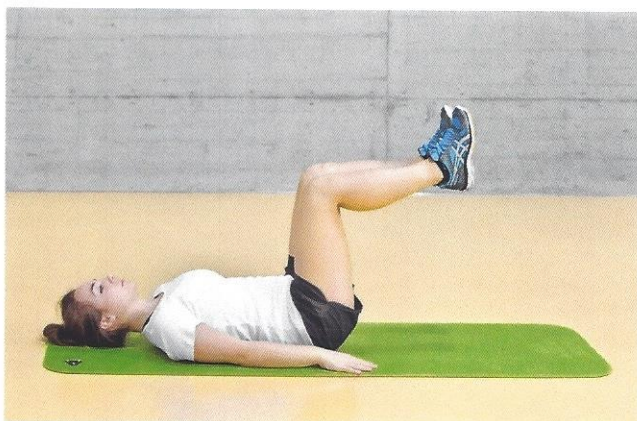
10 Sekunden halten pro Bein

VARIATION

–

HINWEIS

- Der Lendenwirbelsäulenbereich bleibt immer am Boden, kein Hohlkreuz.
- Die Füße sind nie tiefer als die Knie.



KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Lege dich auf den Rücken und stelle die Füße hüftbreit parallel flach auf den Boden. Die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt oder neben dem Kopf aufgelegt.

DURCHFÜHRUNG

Drücke das Becken langsam nach oben bis der Oberkörper und die Beine eine gerade Linie bilden. Atme dabei aus. Senke das Becken, bis es knapp über dem Boden ist (Ausatmung) und drücke es anschliessend wieder nach oben.

WOZU

- Stabilisation des Beckens
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

WIEDERHOLUNGEN

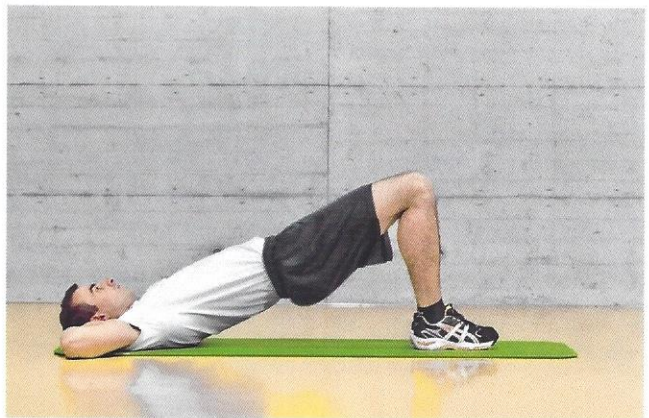
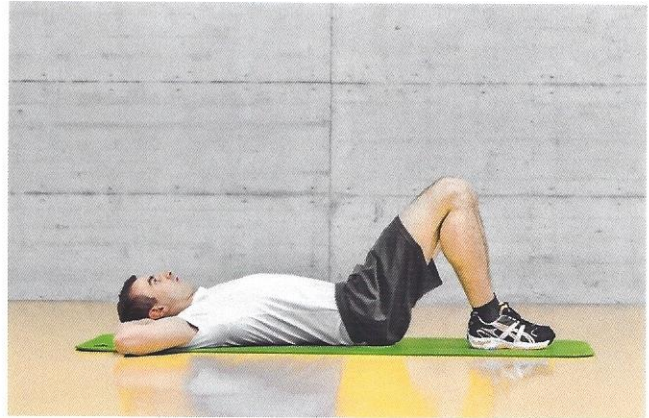
10 Wiederholungen

VARIATION

Schliesse Knie und Füße, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Als weitere Variation kannst du ein Bein strecken und waagrecht halten, wenn du mit dem Gesäss oben bist.

HINWEIS

- Kein Hohlkreuz!
- Kein Bodenkontakt mit dem Gesäss während den Wiederholungen.



KÖRPERSPANNUNG UND ATMUNG

Baue vor Beginn jeder Übung die Körperspannung auf, indem du den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kopfwärts ziehst. Zusätzlich spannst du die Beckenbodenmuskulatur an.

Um die Körperspannung während der Übung aufrecht zu erhalten, muss in die seitliche Lungenpartie ein- und ausgeatmet werden.

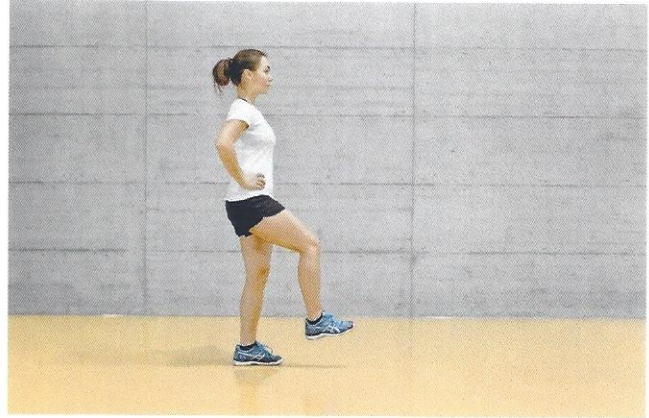
Führe die Übung kontrolliert und ohne Schwung aus, sofern es nicht anders verlangt wird.

AUSGANGSLAGE

Stelle dich mit der ganzen Fussfläche am Boden auf ein Bein.

DURCHFÜHRUNG

Hebe das freie Bein in gebeugter Form vor deinen Körper und halte die Position. Atme regelmässig und ruhig.

**WOZU**

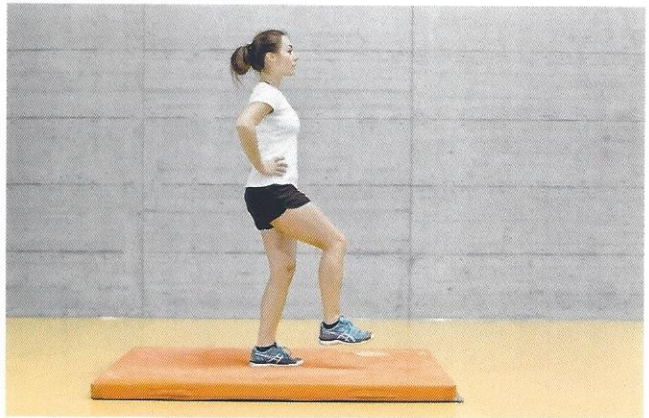
- Stärkung der Waden- und Fussmuskulatur
- Gleichgewichtstraining und Stolperprävention

WIEDERHOLUNGEN

30 Sekunden halten pro Bein

VARIATION

Führe die Übung auf einer Schulturnmatte aus, um sie zu erschweren. Zusätzlich kannst du während der Übung die Augen schliessen und/oder den Kopf in den Nacken legen.

**HINWEIS**

- Halte die Körperspannung immer aufrecht.
- Der Blick ist nach vorne gerichtet, der Oberkörper gerade.

