

Material:**Theraband**

Erwärmung --- **Aufwärmung** --- Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen

Rhythmische Klänge einschalten

Einige Runden im Haus oder im Garten zügig gehen oder joggen

THERABAND**der Armheber**

Körper – Grundspannung aufbauen.

Kinn zum Nacken ziehen - dadurch streckt sich der Nacken

Schultern nach hinten absenken - Brustbein hebt sich

Bauchnabel Richtung Wirbelsäule

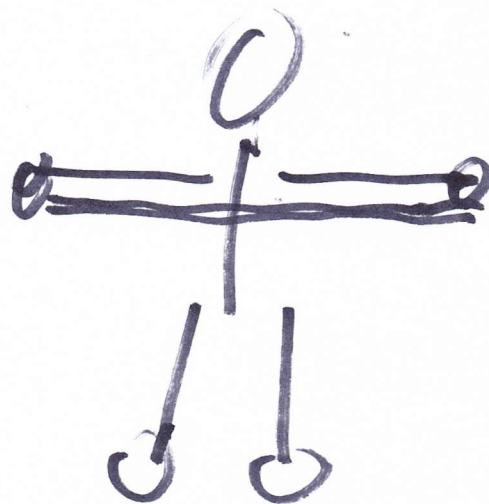
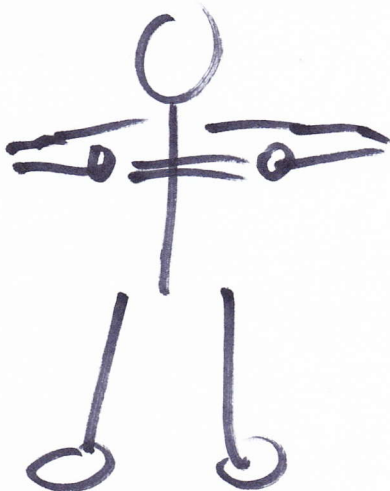
Gesäßmuskel leicht anspannen

Übung:

Theraband etwa in Schulterhöhe vorne mit angewinkelten Armen (waagrecht) auf Spannung halten – nun die Arme öffnen – nach außen aufklappen (waagrecht) und retour wieder anwinkeln
10 mal

insgesamt drei Durchgänge

Arme und Schultern ausschütteln



Wünsche allen einen schönen 1. Dezember 2020

Material:**Theraband und Matte****Heute arbeiten wir auf der Matte****Erwärmung --- Aufwärmung --- Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen**

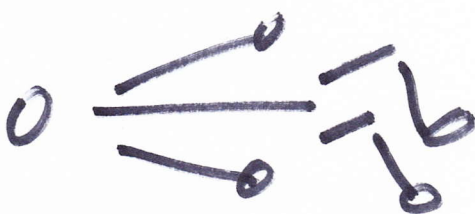
- Stelle dich bitte an die Schmalkante der Matte
- Recke und strecke deine Arme nach oben und rolle dich dann Wirbel für Wirbel ein bis deine Hände die Matte erreichen – mit den Händen vorlaufen und in den Vierfüßler kommen
- Po zur Seite absetzen und zum Sitzen kommen -Beine sind angewinkelt
- Wirbel für Wirbel in die Rückenlage kommen -den ganzen Körper lang strecken
- Bauchnabel zum Rücken ziehen – Wirbelsäule in den Boden drücken und möglichst dort halten
- Beine gestreckt vom Boden heben (Wirbelsäule bleibt am Boden) und jetzt die Übung – wie Tomke sie vormacht – ausführen – 100 Bewegungen - 3 Durchgänge mit kurzen Pausen

Damit hast du deinen kompletten Körper und Beckenboden durchblutet, mobilisiert und durchwärmt, so dass du jetzt die Kraftübung ausführen kannst

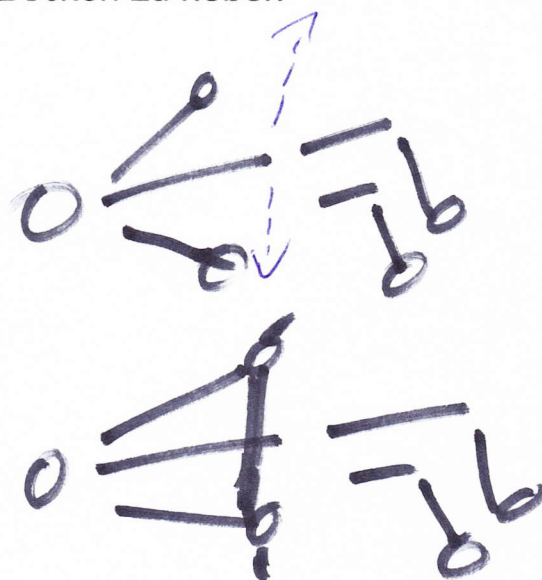
Kraftübung: Beine angewinkelt aufstellen - Wirbel für Wirbel den Po anheben und wieder absenken bis knapp über den Boden – wieder anheben usw.

10 mal – 3 Durchgänge

Steigerung: Das **Theraband** auf Beckenhöhe rechts und links von der Hüfte mit den Händen am Boden fixieren. Dadurch muss noch mehr Kraft aufgebracht werden, um das Becken zu heben



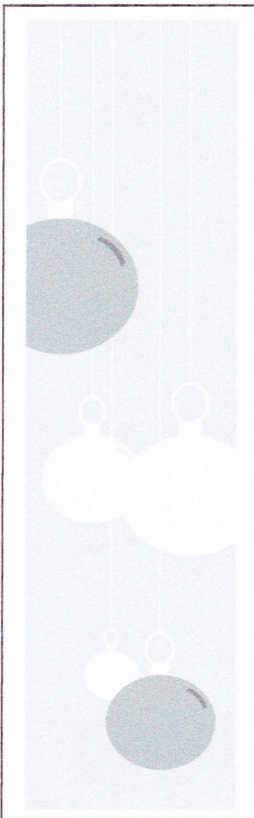
Ausgangslage



mit Theraband

Material:

eigener Körper

Erwärmung - Aufwärmung -- Herz-Kreislauf in Schwung bringen

Flotte Musik auflegen

Auf der Stelle gehen - FüÙe abrollen

Übergang zum Marschieren – Armeinsatz – etwa 2 Min lang

langsamer werden und wieder auf der Stelle gehen

2 Wiederholungen

Kniebeugen

mit Judy

Körper – Grundspannung aufbauen – das kennt ihr schon**Kinn** zum Nacken ziehen - dadurch streckt sich der Nacken**Schultern** nach hinten absenken - Brustbein hebt sich**Bauchnabel** Richtung Wirbelsäule**Gesäßmuskel** leicht anspannen**Übung:**

- **Beine/FüÙe** etwas mehr als hüftbreit – fester Stand
- **Arme** knapp in Schulterhöhe anwinkeln und **Hände** vor dem Körper fest aneinander drücken und so halten
- **Po** nach hinten absetzen – wichtig - der **Rücken** bleibt gerade – und die **Knie** dürfen nicht über die Fußspitzen zeigen – wieder aufrichten

10 mal – beim 10. mal unten bleiben

- In dieser Haltung die Hände vor dem Körper fest zusammendrücken und lösen –drücken – lösen

10 mal – langsam aufrichten – Beine – Arme – Körper – ausschütteln

Insgesamt drei Durchgänge

Perfekte Übung für straffe Beine und einen festen Po

Einen sportlichen 3. Dezember wünscht euch Gerhilde

Material:**Matte**

Erwärmung --- Aufwärmung --- Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen

Schultern mobilisieren – vor und zurück

Schultern kreisen – klein anfangen – immer größer werden – Ellenbogen mit einbeziehen - bis zum Armkreisen

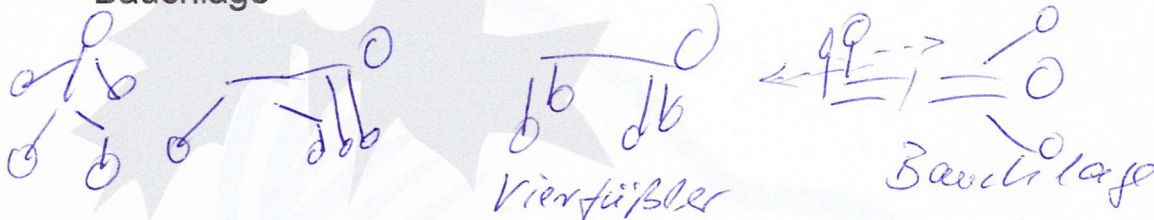
Alles ausschütteln

Arme und gesamter Oberkörper sind gut durchblutet

2 Wiederholungen

Heute arbeiten wir wieder auf der Matte:

- Stelle dich bitte an die Schmalkante der Matte
- 1 Fuß vorsetzen in Schrittstellung (feste Körpermitte aufbauen – Schultern nach hinten und Bauchnabel zum Rücken) und langsam nach unten kommen in den Vierfüßlerstand – von hier aus in die Bauchlage



- Unterschenkel kräftig im Scherenschnitt hin- und her bewegen
100 mal – 3 Durchgänge
Damit sind Rumpf und Beine gut durchblutet –

- PLANK aufbauen (wie Tomke es zeigt)
dabei ist wichtig:
ganzer Körper und Beine eine gerade Linie
Bauchnabel zum Rücken ziehen - NICHT Po rausstrecken
30 bis 60 Sek. halten
langsam absenken – kurze Pause
Wiederholungen nach Belieben

- Steigerung: in der Haltung PLANK im Wechsel jeweils einen Arm von Boden lösen und nach vorne strecken (wie Tomke es zeigt)

Nach getaner Arbeit in die Rückenlage – entspannen – genießen

Euch allen einen guten Start in den Tag. LG Gerhilde