

**Bevor du das Wochenende und den Feierabend einläutest, hier die Bewegung für heute:**

**Material:**

**Matte**

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

Auf der Stelle gehen

Step touch – step touch

1 Schritt mit rechts zur Seite – den linken Fuß ranziehen und auftippen - das Gleiche zur linken Seite, immer im Wechsel rechts – links  
Arme mit einsetzen

Travel Side to Side

2 Schritte nach rechts und zurück 2 Schritte nach links

Insgesamt 3 Durchgänge

**Mit Judy geht es heute wieder auf die Matte:**

- Du setzt dich auf die Matte – die Beine sind angewinkelt aufgestellt
- Beide Füße vom Boden lösen und anheben – feste Mitte (heißt Powerhouse aufbauen) - Balance austaxieren – der Rücken bleibt gerade –
- Arme gerade ausgestreckt nach vorne
- Gestreckte Arme mit Schwung nach rechts und links bewegen

20 mal rechts - 20 mal links - drei Durchgänge

Wirbel für Wirbel in die Rückenlage kommen – Beine angewinkelt aufstellen – Beine zur rechten Seite fallen lassen, dabei geht der Kopf nach links – anschließend Beine zur linken Seite und den Kopf nach rechts – einige Male –

Noch kurz liegen bleiben und genießen

Ich wünsche dir einen schönen Samstagabend.

LG Gerhilde

**Guten Morgen zusammen**

**Hier das heutige Video: ein Hampelmann im seitlich Gehen/Hüpfen nach flotter Musik mit Tomke und Judy**

**Tomke und Judy zeigen eine Erwärmung** und Herz-Kreislauf-Mobilisierung mit großen Bewegungsabläufen.

- **Seitliches Gehen/Hüpfen mit großen Schritten – dazu mit den Armen den „Hampelmann“**
- **Seitlicher Hüftschwung rechts und links jeweils am Ende eines Durchgangs**
- 
- **Diese Serie 3 Min bis 5 Min durchführen**

### **DEHNUNGEN**

Rechtes Bein einen großen Schritt nach vorne setzen

Hände auf dem rechten Knie abstützen  
mit dem eigenen Körpergewicht die Dehnung dosieren

linkes Bein gestreckt hinten – Knie durchgedrückt  
Ferse auf dem Boden  
(Dehnung in der Wade/Kniekehle)



**WICHTIG:** Körper und hinters Bein eine Linie  
Knie durchgedrückt  
Ferse am Boden

Diese Dehnung 30 SEK halten – wechseln auf die andere Seite

### **Seitliche Rumpfdehnung**



**Material:**

**Matte**

**Heute zeigen Tomke und Maik einen „Liegestütz“**

(Das Wetter heute lädt dazu ein, die Zeit zur Fitness zu nutzen)

Um diese Kraftübung zu bewältigen, erwärme und mobilisiere zuerst deinen Oberkörper, Arme, Schulter, Schultergürtel etc.

Lege einen flotten Song auf.

Beginne mit „auf der Stelle gehen“

Armeinsatz: 20 mal je Seite - im Wechsel rechts-links nach vorne boxen  
20 mal je Seite - im Wechsel rechts-links zur Seite boxen  
20 mal je Seite - im Wechsel rechts-links nach oben strecken  
20 mal Arme angewinkelt in Schulterhöhe nach hinten ziehen

Insgesamt 3 Durchgänge

Jetzt geht's auf die Matte in den Vierfüßler

(die Technik auf die Matte zu kommen: siehe Türchen 4 oder 2)

Feste Körpermitte aufbauen und wie Tomke es zeigt 10 Liegestütze

Oder du wählst die Steigerung – Maik's Variante 6 Liegestütze

3 Durchgänge – zwischen den Durchgängen ca. 20 Sek entspannen

**Du kannst die Variante „Maik“ auch an der Wand ausführen, auch das stärkt die Brust und Rückenmuskulatur und die Schultern**

Füße etwa eine Armlänge von der Wand entfernt – Hände in Schulterhöhe an die Wand – feste Körpermitte aufbauen und los geht's mit dem Liegestütz an der Wand

Anschließend hast du eine Verschnaufpause verdient.

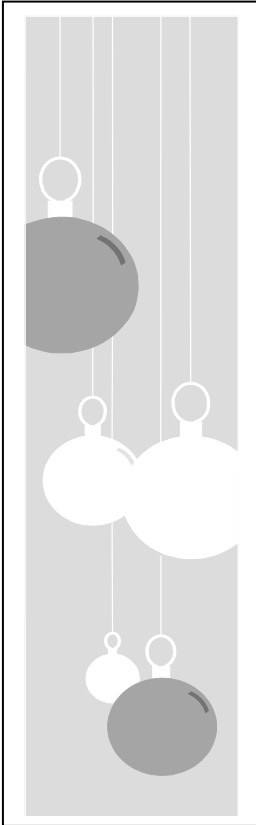
Danach einen Tee oder Kaffee und dazu

eine Weihnachtsleckerei



Material:

eigener Körper



**Beginne** mit einer **Erwärmung** und **Mobilisierung** aller **Gelenke**

Flotte Musik auflegen

Auf der Stelle gehen - Füße abrollen

Übergang von rechts nach links

Arme locker vor dem Körper mitschwingen lassen

langsamer werden und wieder auf der Stelle gehen

2 Wiederholungen

**Heute zeigt Judy dir den Ausfallschritt gestreckt**

**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:**

- **Beine/Füße** stehen hüftschmal
- **Arme** weit nach oben gestreckt **Hände** berühren sich – WICHTIG: **feste Körpermitte**
- **Rechten Fuß weit vorsetzen** in den Ausfallschritt – dabei neigt sich das **linke Knie bis knapp über den Boden** – die **Arme/Hände** bleiben immer **oben**

10 mal je Seite - **3 Durchgänge insgesamt**

- nach jedem Durchgang Arme und Beine ausschütteln

Hast du Probleme mit dem Aufstehen vom Boden? Mache diese Übung unbedingt täglich zu deiner Alltagsroutine. Nach 10 bis 15 Tagen wirst du Erfolg spüren 😊

Deine Balance wird geschult und nebenbei bekommst du knackige Oberschenkel und straffe Waden

Ich wünsche dir viel Erfolg

liebe Grüße Gerhilde