

Material:**Matte**

Hallo zusammen,
heute geht's wieder auf die Matte, Tomke zeigt die Übung **SUPERMAN**

Vorweg eine Erwärmung wie am 01. Dezember – **joggen** oder **zügiges Gehen** durch die **Wohnung**, durchs **Haus** und wenn **du mutig bist** – **durch den Garten** etwa **3 bis 5 Minuten**

Anschließend nach oben recken und strecken – stell dir vor, du willst ganz oben im Baum die Äpfel erreichen und pflücken

Danach geht's auf die Matte, die Technik zum Runterkommen kennst du schon. Für die Übung SUPERMAN strecke deinen Körper von den Zehen bis zu den Fingern – gehe wie folgt vor:

Komme zuerst in den Vierfüßler und von da aus in die Bauchlage

1. Pobacken zusammen kneifen – Bauchnabel zum Rücken ziehen – Pomuskeln anspannen mit maximaler Kraft – jetzt heben deine gestreckten Beine schon automatisch leicht vom Boden ab – Beine angehoben halten
2. Arme vorstrecken und Oberkörper anheben
3. Diese Anspannung 20 Sekunden halten – wichtig: dabei weiteratmen
4. Lösen und entspannen – 10 Sekunden

6 Durchgänge

Diese Übung stärkt den gesamten Rücken – Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule. Pomuskeln und Schultern.

Danach in die Rückenlage und alle Viere weg strecken, tief ein- und ausatmen und genießen – das hast du verdient

Ich wünsche dir einen schönen 09. Dezember

Herzlichst Gerhilde

Material:**Stuhl****alternativ ein Tisch** (Übung ist nicht ganz so intensiv)heute zeigt Judy dir **DIPS** mit dem Stuhl**Vorweg** aber eine Erwärmung deiner Muskulatur

Da bei DIPS besonders stark die Arme – Schultern – Oberkörper gefordert werden, erwärmen wir diesen Bereich speziell

Hüftbreiter Stand**Arme locker um den Körper herum pendeln lassen****Schultern zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen****Schultern kreisen****Ellenbogen mit einbeziehen****Die ganzen Arme kreisen****Wieder kleiner werden bis du wieder beim Schulterkreisen angekommen bist****3 Durchgänge insgesamt****Stuhl so platzieren, dass er während der Übung nicht wegrutschen kann.****(Auf einem Teppich oder an einer Wand)****Setze dich auf den vorderen Rand der Sitzfläche****Deine Hände umfassen die Sitzfläche rechts und links vom Gesäß****Deine Beine sind****leicht gestreckt****Jetzt dein Gesäß vom Stuhl wegschieben bis deine Knie auf 90 Grad angewinkelt sind****Deine Arme beugen sich mit****Strecke die Arme wieder und hebe gleichzeitig deinen Po auf Sitzhöhe****6 bis 8 mal --- tief – hoch – tief – hoch ----****3 Durchgänge**

Sehr kräftigende Übung für die Trizeps, Armmuskulatur, großer Brustmuskel und die gesamte Körperstabilität

DEHNUNG anschließend: Arme nach vorne**strecken – in Gedanken einen dicken Ball****umfassen und die obere****Rückenmuskulatur/Schulterblätter kräftig****auseinanderziehen – 20 Sek halten – langsam****lösen****Arme hinter dem Rücken gestreckt****verschränken – Brustbein heben - dann nach****hinten oben ziehen – vordere Brustmuskulatur****auseinanderziehen – 20 Sek halten – langsam****lösen**

Material:**Theraband**

Ich habe heute noch kein Video erhalten – so musst du heute ohne Filmchen arbeiten, aber das schaffst du auch – dazu setzt du mal wieder das Theraband ein. Zuerst kommt die

Erwärmung --- Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen

Rhythmische Klänge einschalten

n

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:

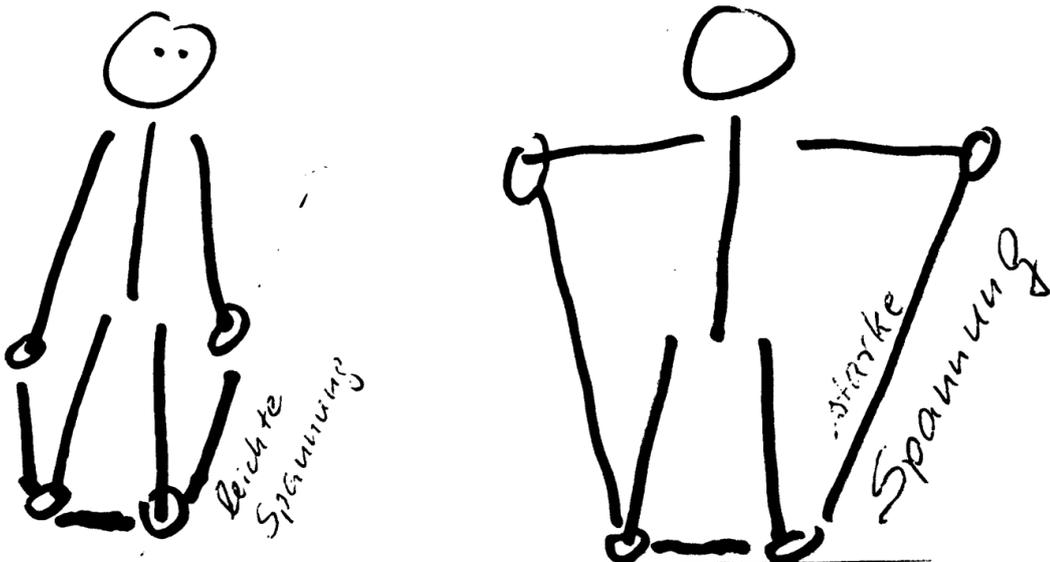
Beine/Füße etwa hüftbreit – auf dem Theraband stehen

Arme gestreckt seitlich/Hände fassen Theraband so, dass es leicht auf Spannung ist.

Band seitlich hochziehen bis knapp auf Schulterhöhe – kurz oben halten – und wieder absenken

10 mal - insgesamt drei Durchgänge

Arme und Schultern ausschütteln



Ich wünsche dir einen schönen 11. Dezember 2020

Gerhilde

Material:**Theraband**

ÜBERRASCHUNG --- Judy zeigt im heutigen Video auch eine THERABAND Übung, die sehr viel gemeinsam hat mit unserer gestrigen Übung -

zuerst kommt jedoch die --- Erwärmung ---

nach flotter Musik - **auf der Stelle gehen**
Arme/Hände nach vorne boxen
Arme/Hände zur Seite boxen
Arme/Hände nach oben boxen
Drei Durchgänge

THERABAND**diagonaler 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:

Beine/Füße etwa hüftbreiter Stand - Rechten Fuß auf das Band

Rechte Hand fixiert seitlich das äußere Bandende

Linke Hand – leicht nach unten gestreckter Arm - greift das innere Bandende (Band hier schon leicht auf Spannung)

Linke Hand/Arm zieht das Theraband schräg vor dem Körper her nach links oben und wieder zurück in die Ausgangsposition

12 mal --- drei Durchgänge

Danach alles gegengleich!!!

Dehnungen von Türchen 10 sind auch hier sehr effektiv

DEHNUNG anschließend:

Arme nach vorne strecken – in Gedanken einen dicken Ball umfassen und die obere Rückenmuskulatur/Schulterblätter kräftig auseinanderziehen – 20 Sek halten – langsam lösen

Arme hinter dem Rücken gestreckt

verschränken – Brustbein heben - dann nach hinten oben ziehen – vordere Brustmuskulatur auseinanderziehen – 20 Sek halten – langsam lösen



Viel Erfolg und einen schönen Samstag wünscht Gerhilde