

leicht.....schwer

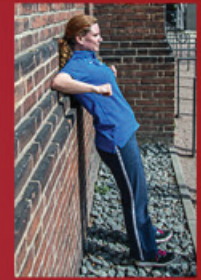
S
c
h
u
l
t
e
r
n



Stützt euch mit leicht gebeugten Armen ab. Führt langsam die Schulterblätter zusammen. Geht dann wieder in die Ausgangsposition. Die Bewegung erfolgt nur aus der Schulter!



Nehmt zwei Steine in die Hände, beugt euch leicht vor. Die Arme haltet ihr im 90° Winkel. Jetzt rotiert ihr um die Oberarmachse die Unterarme vor und zurück. Rücken gerade!



Stellt euch mit dem Rücken an eine Wand. Die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe. Drückt euch mit den Armen leicht nach vorn. Den Bauch zieht ihr dabei ein.

leicht.....schwer

B
e
i
n
e
&
P
o
1



Dies ist ein einfaches, seitliches Treppensteigen. Je nach Sportlichkeit könnt ihr die Geschwindigkeit und Hüpfhöhe variieren.



Stellt euch mit dem Vorderfuß auf einen Bordstein oder Vorsprung. Hebt und senkt langsam den Körper. Je nach Schwierigkeit nutzt ihr ein Bein oder beide Beine.



Ihr lehnt euch an eine Wand, die Beine im rechten Winkel. Hebt dann abwechselnd ein Bein in die Waagerechte. Je weniger ihr eure Arme nutzt, desto je schwerer wird es.

leicht.....schwer

B
e
i
n
e
&
P
o
2

Setzt euch mit geradem Rücken und leicht angewinkelten Beinen auf eine Treppe. Nun zieht ihr die Knie abwechselnd zur Brust. Eure Hände presst ihr dabei vor der Brust zusammen.



Stellt eure Beine angewinkelt vor den Körper (je größer der Winkel, desto schwerer). Die Arme stützt ihr leicht hinter dem Körper auf. Drückt euch mit angespanntem Po langsam in die Waagerechte.



Wie Übung 2, jedoch hebt ihr ein Bein in die Waagerechte. Nach einigen Wiederholungen wechselt ihr die Beine. (Also nicht wirklich, ihr wisst schon...)



leicht.....schwer

O
b
e
r
k
ö
r
p
e
r

Sucht euch einen Vorsprung oder etwas in der Art. In Schräglage mit schulterbreiten Armen drückt ihr den Oberkörper nach oben und geht wieder in die Ausgangsposition. Die Ellenbogen sind unter Schulterhöhe.



Wie Übung 1, aber ihr nutzt immer nur einen Arm. Den Körper immer stabil und gerade halten.



Ausgangsposition ist ähnlich wie in Übung 1 und 2. Nutzt aber besser eine Treppe... Während ihr den Körper abwärts bewegt, zieht ihr gleichzeitig ein Bein seitlich am Körper in Richtung Schulter.

