

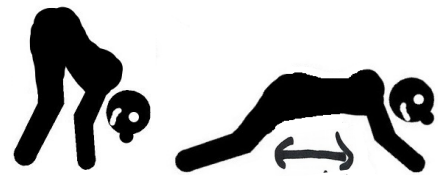
Sanfte Gymnastik-Teil III

Aufwärmen alle Übungen 3-5* wiederholen

- **Atemübung „Ski fahren“** - beim Einatmen Ganzkörperstreckung mit erhobenen Armen mit dem Ausatmen Knie beugen Oberkörper nach unten beugen - Arme nach unten/hinten durchschwingen und mit dem Einatmen wieder aufrichten zum Stand
- **Armschwünge und -kreise** - in alle Richtungen
- **Nacken Halbkreise** - Kinn auf die linke Schulter sinken lassen und Halbkreisbewegung zur rechten Schulter und zurück
- **Hüftkreisen** - kreisen und wippen in alle Richtungen
- **Windmühle – Grätschstand**, seitl. Gewicht verlagern mit aufrechtem Oberkörper
Variation: im Wechsel - li Hand zum re Fuß (re diagonal nach oben) - dann re Hand/li Fuß
im Wechsel - li Schulter zum re Knie dann re Schulter zum li Knie
- **Mobi Brustwirbelsäule-** hüftbreiter Stand, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper mit geraden Rücken nach vorne beugen, dann hängen lassen und langsam wieder aufrollen

Kraftübungen 1-10*pro Übung 3-5 Durchgänge

- **Kniebeuge** - aus dem hüftbreiten Stand
- **Raupe** - aus dem Stand in den Liege- oder Unterarmstütz laufen
- **Schwimmen** - in der Bauchlage beide Beine strecken und 5 cm anheben mit den Armen über dem Kopf Brustschwimmen, dabei Kopf anheben, Nase 5cm über dem Boden
- **Beine baumeln** - in der Bauchlage
- **Oberkörperkreisen** - im Vierfüßler-Stand
- **Fersensitz** - Dehnen und Entspannen im Fersensitz, dann langsam Aufrichten zum Stand



Dehnungsübungen alle Übungen 3-5* wiederholen

- **Rumpfrotation** im einbeinigen Kniestand
- **Beugen & Strecken** im Stand in alle Richtungen

