<u>Bevor wir starten:</u>

Hallo ihr Lieben. Auch in dieser Woche wollen wir wieder gemeinsam mit euch ein wenig für unsere körperliche Fitness tun. Hoffentlich seid ihr fleißig, zu Hause, am sporteln und könnt unser Programm gut umsetzen.

Dieses Mal braucht ihr für unsere Übungen wieder **kleine Wasserflaschen**, **eine Gymnastikmatte**, **Sportschuhe** und euer **Fahrrad**. ☺ ☺ ☺

Denkt bitte auch immer noch daran, dass ihr eure Übungen ohne Verletzungsrisiko ausübt. Auch, wenn ihr den Schweregrad verändert oder euch instabile Unterlagen sucht. So und nun geht es los…

Beginnt wieder mit einem Warm Up.

Wie hat euch das Aufwärmen an der frischen Luft gefallen???

Da das Wetter weiterhin gut bleiben soll, dachten wir es gibt ein weiteres Aufwärmen unter freiem Himmel. Ihr braucht dafür euer Fahrrad. Überlegt euch kurz wo ihr langfahren möchtet, damit ihr mindestens eine halbe Stunde unterwegs seid. Ihr dürft auch klingelder Weise an unseren drei Haustüren vorbeifahren… ;);) Viel Spaß und bis Gleich!!!

Die halbe Stunde Fahrrad fahren ist geschafft. Jetzt starten wir wie gewohnt mit unseren Übungen.

Übung ①

Seitlage und Bein heben

Legt euch auf die Seite. Den Kopf könnt ihr entweder am Boden ablegen oder so wie Bärbel aufstützen. Arbeitet parallel zum Boden. Den Bauch und den Beckenboden spannt ihr fest an. Und zwar die ganze Zeit!!! Wichtig ist, dass ihr Stabil seid und nicht hin und her wackelt. Das untere Bein ist angewinkelt abgelegt. Das obere Bein ist lang ausgestreckt und die Fußspitze ist ran gezogen. Jetzt hebt ihr euer gestrecktes oberes Bein auf und ab. Wie immer macht ihr drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen. Ach so und dann habt ihr auch noch das Andere Bein. Also vergesst den Seitenwechsel nicht. ☺

Variation 1→Unteres Bein anheben:

Ihr habt die Position ähnlich wie in Übung ①. Die Seitlage bleibt. Dieses Mal habt ihr das obere Bein nach vorne abgelegt. Das Bein ist dabei angewinkelt. Wer Probleme mit der Hüfte hat, oder es einfach zur Unterstützung braucht, legt sich ein Kissen unter das Knie. Das untere Bein wird lang ausgestreckt und geht hoch und tief. Auch hier ist die Fußspitze ran gezogen. Bleibt wieder schön gerade und stabil und arbeitet ohne vor und zurück zu kippen/ wackeln. Wiederholungen wie oben und wieder mit Seitenwechsel.

Variation 2→Beide Beine heben:

Ihr kommt wieder in die Startposition (Übung①). Streckt beide Beine jetzt lang aus und zieht eure Fußspitzen fest ran. Alles ist wieder angespannt und vor allem der Bauch ist fest eingezogen. Es werden beide Beine angehoben und gesenkt. Aber nicht wieder am Boden abgesetzt. Auch wenn ihr hier beide Beine angehoben habt, wechselt trotzdem die Seite. Davon macht ihr wieder 3x15 Wiederholungen.

Ach ja und ihr lächelt während der Übung bitte auch so schön wie Bärbel!!!

Variation 3→Beide Beine hoch, ein Bein arbeitet:

Wie gehab liegt ihr auf der Seite und streckt beide Beine lang aus. Die Fußspitzen wieder ran ziehen. Hebt jetzt eure Beine so hoch wie möglich an. (siehe auch das Bild von der Variation 2) Nun habt ihr eure Startposition. Es gibt jetzt zwei Varianten. Die erste: Das untere Bein geht immer zum Fußboden und wieder hoch zum angehobenen, oberen Bein. Die zweite: Das obere Bein geht noch höher zur Decke und wieder zurück zum unteren gehaltenen Bein. Egal wofür ihr euch entscheidet, die Beine bleiben lang und denkt an den Seitenwechsel. Bleibt wieder bei drei Durchgängen mit 15 Wiederholungen.

Übung ②

Seitstütz/ Becken hoch

Wir sind auch bei unserer zweiten Übung auf der Seite. Allerdings wollen wir jetzt etwas mehr Kraft mit in den Oberkörper holen. Stützt dafür den unteren Arm am Boden ab. Drückt euch noch mal aus den Schultern schön nach oben raus und haltet den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Das untere Bein ist ebenfalls abgestützt. Euer Becken drückt ihr hoch und haltet diese Position. Das obere Bein geht hoch und tief. Wiederholungen wie immer und die Seite wechseln natürlich. ;)

Variation 1→ Wasserflasche und Seitstütz:

Ihr macht alles wie in der Übung②. Der einzige Unterschied ist, das ihr euch eine Wasserflasche in die obere Hand nehmt. Streckt den Arm lang über den Kopf aus. Das obere Bein ist wieder lang ausgestreckt und angehoben. Das Bein geht jetzt nicht hoch und tief, sonder ihr zieht das Knie ran. Führt nun den Arm mit der Wasserflasche und das Knie in der Mitte zusammen. Danach Arm und Bein wieder lang ausstrecken. 3x15 Wiederholungen mit beiden Seiten.

Variation 2 →: Becken senken und heben:

Wir sind noch immer im Seitstütz. Bleibt auf euerm Unterarm gestützt. Ihr habt beide Beine lang ausgestreckt. Hebt und senkt jetzt das Becken. Denkt nochmal an den *eingezogenen* Bauch. Auch hier habt ihr einen Seitenwechsel, also unbedingt dran denken. 3x15 Wiederholungen.

Variation 3 → Hochstütz:

Stützt euch auf eure Hand hoch. Achtet dabei drauf, dass euer Handgelenk unter der Schulter stützt. Der stütz Arm ist gerade. Eure Beine sind wie bei den Übungen vorher lang ausgestreckt. In die obere Hand könnt ihr gerne eine Wasserflasche als Gewicht nehmen. Streckt den Arm mit der Flasche lang zur Decke hoch. Zieht euch nochmal richtig nach oben raus. Drückt euch dafür aus der Schulter raus. Dann zieht ihr den Arm so weit wie möglich unter euch. Dreht euch dabei leicht ein. Das Becken bleibt dabei oben. Bitte wechselt auch hier wieder die Seite…

<u>Übung ③</u>

Nun kommt schon die letzte Übung mit Variationen für euch.

Stützübungen

Ihr habt immer noch den Seitstütz. Beginnt auf dem Unterarm gestützt. Eure Beine sind wieder lang ausgestreckt und auf den Füßen abgestützt. Den oberen Arm einmal lang nach oben rausziehen. Senkt dann den Arm zum Boden und stützt auch den Arm ab. Dreht euch dabei so, dass euer Bauch zum Boden zeigt (Unterarmstütz/ Plank). Diese Position kennt ihr schon aus einer der letzten Wochen. Haltet kurz und dreht euch dann zur anderen Seite rüber. Den oberen Arm wieder richtig lang, mit ganz viel Spannung, hoch zur Decke raus ziehen. Immer im Wechsel weiter. Achtet bei den Stützübungen nochmal wieder besonders auf eure Körperspannung und auch auf die Körperhaltung!

Also Bauch rein, Pobacken zusammen kneifen, aus den Schultern rausdrücken und das Atmen nicht vergessen. ;)

Variation 1 → Behalte die Übung bei:

Führt die Übung jetzt noch mal so aus wie gerade zuvor beschrieben. Der einzige Unterschied, ihr stützt auf den Händen und nicht auf den Unterarmen. Die Hände sind unter der Schulter gestützt. Beginnt auf der Seite. Haltet einen Augenblick, bevor ihr über die Mitte die Seite wechselt.

.

Variation 2→Bein durchschieben:

Ihr stütz euch seitlich auf. Den oberen Arm hoch zur Decke strecken. Versucht jetzt, das untere Bein lang nach vorne raus zu strecken. Das Bein ist dabei in der Luft. Zieht das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Entweder geht ihr nun über die Mitte (Liegestützposition) zur anderen Seite rüber. Oder ihr macht zuerst diese Seite fertig. 3x 15 Wiederholungen. Wechselt dann aber danach noch. Lockert danach mal eure Handgelenke aus, denn wir steigen das Ganze gleich in Variation 3 noch.

Variation 3 →Behaltet die Übung bei:

Die schwierigste Variation kommt natürlich zum Schluss. Also atmet nochmal durch und nehmt alle Kraft zusammen. Die Übung ist wie Variation 2. Ihr versucht jetzt aber in dem Moment, wo das Bein lang nach vorne ausgestreckt, in der Luft, ist mit eurer Hand den Fuß zu berühren. Dafür müsst ihr euern Po ein wenig weiter Richtung Boden senken. Das Bein muss vorne noch ein wenig höher gehoben werden. Beim zurück ziehen in die Ausgangsposition bleibt das Bein noch in der Luft und der Po geht dabei wieder hoch. Auch hier könnt ihr erst die eine und dann die Andere Seite machen. Oder ihr Wechselt wieder direkt rüber zur anderen Seite. Wie gehabt, 3x 15 Wiederholungen.

Dehnung

Wirbelsäulen und Abduktoren Dehnung

Kommt für die Dehnung in die Rückenlage. Eure Arme streckt ihr lang zur Seite aus und legt sie ab. Die Füße habt ihr zuerst aufgestellt. Lasst dann eure Knie nach rechts rüber kippen, bis die Beine am Boden liegen. Den Kopf dreht ihr nach links. Haltet diese Position einen Augenblick und atmet dabei tief ein und aus. Zieht dann das obere Bein mit der entgegengesetzten Hand zu euch ran. Auch hier wieder halten. Dann wechselt ihr. Beine nach links und Kopf nach rechts. Oberes Bein wieder ran ziehen.

Kommt langsam zur Mitte zurück und geht gleich über in die…

..Rückenschaukel

Zieht beide Beine ganz dicht an euch ran. Lasst erst den Oberkörper noch liegen, und wippt ein wenig in den Beinen. Ihr könnt auch rechts- / linksrum kreisen. Zieht dann auch den Oberkörper mit ran. Macht euch richtig klein und schaukelt eine Weile. Legt den Kopf wieder ab und stellt nacheinander die Füße wieder auf.

Handgelenke dehnen und auslockern

Bleibt auch für die letzte Übung am Boden liegen. Stellt die Füße auf und streckt beide Arme zur Decke aus. Die Handgelenke kreisen erst in die eine und dann in die andere Richtung. Streckt dann den rechten Arm ganz lang aus. Achtet drauf, dass der Ellenbogen während der Übung gestreckt bleit, auch wenn es zieht. Mit der linken Hand zieht ihr eure Hand/ Fingerspitzen in Richtung Gesicht. Es zeigt also eure Handfläche zur Decke. Ruhig einen Moment halten. Bleibt noch bei der Seite. Jetzt zieht ihr eure Hand/ Fingerspitzen in Richtung Bauch. Die Hand und der Arm sehen dann ein wenig aus wie ein Entenhals. ;) Auch hier halten, danach wechselt ihr die Seite.

Zum Schluss schüttelt ihr eure Arme noch mal aus. Danach kommt ihr langsam, über die Seite, hoch in die Hocke. Rollt euch langsam auf, bis ihr im Stand angekommen seid. Oben angekommen, streckt die Arme bis zur Decke hoch. Lasst dann die arme einfach runter fallen.

!!!!!Geschafft!!!!!

Atmet noch zwei-, drei Mal tief ein und aus. Es hat uns wieder einmal viel Spaß mit euch gemacht. Ihr ward wieder echt klasse!!! Bleibt gesund und freut euch auf nächste Woche.

Wir freuen uns auf jeden Fall. :D Bis dahin Bärbel, Danny und Joana