



Vorbereitung des
Bewegungsapparats

Aufwärmen



Sport und
Gesundheit

Knieheber 1



Stehend, die Füße parallel. Nun die Arme über den Kopf heben. Anschließend ein Knie und beide Arme auf Bauchhöhe zusammenführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Knieheber 2



Dabei sollte der Oberkörper möglichst aufrecht und ruhig gehalten werden. Nun wird die Bewegung mit dem anderen Bein durchgeführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprunger Squat 1



Stehend, Füße schulterbreit. Mit einem Sprung in die Hocke, wobei die Hände auf den Oberschenkeln abgestützt werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprunger Squat 2



Anschließend mit einem Sprung aus der
Position hochdrücken.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

Ganzkörper



Sport und
Gesundheit

Beinlift mit Squat 1



Stehend, Füße parallel. Ein Bein über die Seite anheben und senken. Dann in die Kniebeuge gehen, wobei die Füße wieder parallel abgestellt werden. Der Rücken bleibt dabei gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Beinlift mit Squat 2



Die Arme werden im Beinlift gestreckt und im Squat vor dem Körper gehalten. Die Übung einige Male wiederholen. Anschließend Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armdreher 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet.
Die Arme sind seitlich gestreckt auf
Schulterhöhe ausgerichtet.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armdreher 2



Danach die Arme im Wechsel vor und zurück drehen, Die Schulter in der Bewegung tief halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armwinkler 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet.
Beide Arme befinden sich angewinkelt
auf Schulterhöhe im rechten Winkel
außen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armwinkler 2



Anschließend die Ellenbogen vor dem Körper aufeinander zu bewegen und wieder öffnen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Flügelschlag 1



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme werden lang vor dem Körper ausgestreckt und beschreiben anschließend einen Halbkreis, sodass die Hände sich im Anschluss am unteren Rücken treffen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Flügelschlag 2



Die Arme sind vor und hinter dem Körper jeweils in Verlängerung der Wirbelsäule gestreckt, Knie sind leicht gebeugt

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Knieliegestütz 1



Auf Knien und Hände abgestützt. Der gesamte Rumpf ist angespannt, sodass Oberkörper und Oberschenkel in etwa eine Linie bilden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Knieliegestütz 2



Anschließend den Oberkörper zu Boden senken, indem die Ellenbogen eingeknickt werden. Danach wieder hochdrücken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Plank 1



Auf Fußspitzen und Unterarmen halten, so dass der ganze Körper eine Linie bildet, Aus der Schulter hochgedrückt bleibt der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Der Bauch bleibt fest angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Katzenbuckel Pferderücken 1



„Vierfüßlerstand“, im Wechsel Rücken rund in den Katzenbuckel, dabei wird das Kinn zum Brustbein gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Katzenbuckel Pferderücken 2



Dann den Rücken in ein Hohlkreuz führen. Dabei wird der Kopf nach oben gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Die Vorwärtsbeuge



Stehend, die Beine sind gerade. Nun wird der Oberkörper langsam Richtung Boden bewegt, wobei die Hände versuchen den Boden zu berühren. Die Dehnung für einige Zeit halten und dann langsam wieder aufrichten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Nackendehnung



Stehend, Brustwirbelsäule aufrichten. Den Kopf zur linken Seite neigen, mit dem rechten gestreckten Arm einen fiktiven Widerstand Richtung Boden schieben. Anschließend die Übung mit der anderen Seite durchführen.

 **BASF**

We create chemistry