



Vorbereitung des
Bewegungsapparats

Aufwärmen



Sport und
Gesundheit

Twist 1



Füße schulterbreit und die Arme lange seitlich auf Schulterhöhe. Mit einem Sprung die Füße über rechts und gleichzeitig die Arme über die linke Seite bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Twist 2



Dann mit einem weiteren Sprung die Füße nach links drehen und die Arme nach rechts bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Good Morning Squat



Good Morning (langer Rücken) vorgebeugt, Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus der Hüfte. Die Beine möglichst gerade halten und den Oberkörper so weit wie möglichen vorbeugen. Dann zurück in den Stand.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Good Morning Squat



Anschließend Knie beugen und das Gesäß Richtung Fersen ziehen. Der Rücken bleibt dabei gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

Ganzkörper



Sport und
Gesundheit

Kreuzschritt zurück



Aufrecht stehend, Blick geradeaus, dann Ausfallschritt nach hinten über Kreuz. Das hintere Bein weit auf die andere Seite absetzen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Kreuzschritt Zurück 2



Der Oberkörper bleibt stabil.
Anschließend zurück in die
Ausgangsposition und wieder über
Kreuz in die andere Richtung bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Breite Kniebeuge 1



Aufrecht stehend, Füße weit
auseinander aufgestellt, die Knie und
Fußspitzen zeigen nach außen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Breite Kniebeuge 2



Nun werden die Knie gebeugt, wobei der Oberkörper in der Bewegung aufrecht bleibt. Gleichzeitig werden die Arme über den Kopf geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Oberkörperrotator 1



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme angewinkelt seitlich auf Schulterhöhe. Dann rotiert der Oberkörper von rechts nach links, das Becken bleibt fixiert. Der Kopf bewegt sich mit in die Seiten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Oberkörperrotator 2



Die Knie und das Becken bewegen sich nicht mit. Die Handinnenflächen zeigen zueinander, während der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Umgreifer 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet. Die Arme sind lang neben dem Körper. Anschließend die Arme auf Schulterhöhe führen und dann die Arme hoch zur Decke strecken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Umgreifer 2



Anschließend wieder auf Schulterhöhe
führen und lang zurück in die
Ausgangsposition.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Skispringer 1



Hüftbreit stehend, der Oberkörper ist vorgebeugt, der Rücken lang. Die Arme befinden sich angewinkelt eng am Körper. Die Ellenbogen zeigen nach oben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Skispringer 2



Anschließend die Arme nach hinten strecken und wieder beugen, wobei nur die Unterarme bewegt werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Ausfallschritt 1



Stehend, ein Fuß mit einem großen Schritt nach vorn abstellen, das andere hinten abgestellt. Oberkörper in der Mitte positionieren. Die Schultern nach hinten ziehen und den Bauch anspannen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Ausfallschritt 2



Anschließend die Knie beugen und den Oberkörper wieder hochdrücken. Beim Beugen bleibt das vordere Knie hinter dem Sprunggelenk.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gehaltener Squat



Stehend, Füße schulterbreit. Mit dem Oberkörper tief gehen, dabei bleibt der Rücken lang. Die Arme sind vor dem Körper. Anschließend in der Hocke bleiben und halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Beincrunch 1



Auf dem Rücken liegend, Hände werden seitlich am Kopf platziert. Der Kopf wird in Richtung Bauchnabel gezogen, gleichzeitig werden abwechselnd die Beine in Richtung Kopf bewegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Bein crunch 2



Die Lendenwirbelsäule bleibt während der gesamten Durchführung am Boden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Seitencrunch 1



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt abgestellt. Hände seitlich am Kopf, eine Hand lösen und außen am Knie diagonal vorbeiführen, dabei den Oberkörper in die Seite mitnehmen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Seitencrunch 2



Nach dem Anheben des Oberkörpers in die Seite, nur so weit wieder zu Boden bewegen, dass der Schultergürtel nicht abgelegt wird. Anschließend wird die Bewegung mit der anderen Seite durchgeführt.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Katzenbuckel stehend



Stehend, Füße parallel, Hände oberhalb der Knie abgesetzt. Nun ein Hohlkreuz bilden, wobei der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Dann den Rücken krümmen. Dabei wird der Kopf zur Brustwirbelsäule gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Vorwärtsbeuge



Aufrecht sitzend, Beine gestreckt abgelegt, Arme lang über Kopf, Oberkörper und Arme lang nach vorn beugen und wieder aufrichten.

 **BASF**

We create chemistry