



Vorbereitung des
Bewegungsapparats

Aufwärmen



Sport und
Gesundheit

Shuffle 1



Stehend, mit ca. 2 kleinen Sprüngen zur rechten Seite gelangen und dabei in die Knie gehen. Dann mit der linken Hand den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Shuffle 1



Anschließend die Bewegung zur anderen Seite ausführen und mit der rechten Hand den Boden berühren.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Knielift 1



Mit einem Sprung das rechte Bein angewinkelt auf Hüfthöhe bringen und dabei beide Arme gleichzeitig auf die rechte Seite führen und auf Schulterhöhe bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Knielift 1



Danach die Bewegung mit dem anderen Bein durchführen und die Arme über die linke Seite auf Schulterhöhe führen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

Ganzkörper



Sport und
Gesundheit

Kreuzrück Kombination 1



Stehend, ein Bein kreuzt das andere hintereinander. Dann in den Squat, so dass die Füße parallel stehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Kreuzrück Kombination 2



Anschließend das andere Bein hintereinander kreuzen und wieder in den Squat. Der Oberkörper bleibt in der Bewegung unten und der Rücken ist lang.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gewichtheber 1



Stehend, Knie beugen, Rücken und Kopf in gerader Position halten. Hände zeigen zum Boden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gewichtheber 2



Anschließend aufrichten. Ellenbogen eng nach hinten ziehen und Schulterblätter Richtung Wirbelsäule bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Plankschieber 1



„Planking“ auf Unterarme und Fußspitzen, so dass der Körper eine Linie bildet. Ein Arm im Wechsel lang vor den Körper bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Plankschieber 2



Anschließend wieder absetzen. Dann die Bewegung mit dem anderen Arm durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Tailenzieher 1



Auf dem Bauch liegend, Arme seitlich unten neben dem Körper abgelegt. Den Oberkörper anheben. Das Kinn wird dabei in Richtung Brustbein gezogen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Tailenziher 2



Die rechte Hand zieht zum rechten Knie in die Seite. Anschließend die linke Hand zum linken Knie.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Schulterrotator 1



Schulterbreit stehend. Die Ellenbogen bleiben am Körper fixiert. Die Arme sind im rechten Winkel vor dem Körper.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Schulterrotator 2



Dann rotieren die Unterarme nach außen über die Seite und wieder nach innen zueinander im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Mountain climbers slow 1



Beide Hände schulterbreit abgestellt und Fußspitzen am Boden. Das Knie in Richtung Brust ziehen, anschließend wieder nach hinten führen und das Bein strecken, dabei den Fuß wieder abstellen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Mountain climbers slow 2



Die Bewegung wird nun mit dem anderen Bein ausgeführt, wobei ein Fuß immer Bodenkontakt behält. Der Bauch bleibt angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Crunch Knee wechselnd 1



Rücken am Boden, Beine angewinkelt am Boden abgestellt. Oberkörper gleichzeitig mit einem angewinkelten Bein diagonal zusammenführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Crunch Knee wechselnd 2



Die Ellenbogen bleiben in der Bewegung immer außen. Dann zurück in die Ausgangsposition. Anschließend den linken Ellenbogen zum rechten Knie bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Reverse Crunch Variation 1



Auf dem Rücken liegend, Arme unten neben dem Körper abgelegt. Beine gestreckt zur Decke, in den rechten Winkel und gestreckt über den Boden führen. Der Oberkörper bleibt am Boden fixiert.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Reverse Crunch Variation 2



Beim Strecken der Beine über den Boden, nur so weit tief gehen, dass der Lendenwirbel am Boden bleibt, ansonsten die Beine weiter oben halten um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Halbmond



Aufrechte Position, rechtes Bein hinter dem linken Bein kreuzen und rechten Arm über den Kopf bringen. Linke Hand in die Hüfte stemmen. Oberkörper nach links neigen. Seite wechseln.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Verschränkter Vorbeuger



Stehend, Arme gestreckt und die Hände hinter dem Rücken zusammenführen. Den Oberkörper vorwärts beugen und die Arme gestreckt über den Kopf führen und halten.

 **BASF**

We create chemistry