



Vorbereitung des
Bewegungsapparats

Aufwärmen



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Kick 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet. Mit kleinen Sprüngen abwechselnd einen Fuß nach vorne bewegen. Die Arme werden dabei ebenso entgegengesetzt mitbewegt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Kick 2



Um einen angepassten Rhythmus zu erhalten, sollten Zwischensprünge eingebaut werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Entenlauf 1



Stehend, Füße parallel in die Kniebeuge gehen und halten. Aus dieser Position 4 kleine Schritte vor gehen, dann 4 zurück im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Entenlauf 2



Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

Ganzkörper



Sport und
Gesundheit

Seitschritt mit Knielift 1



Stehend, mit einem großen Schritt zur Seite gehen, dabei das Knie beugen und mit dem Oberkörper tief gehen. Das andere Bein bleibt gestreckt. Die Arme werden dabei unterstützend auf dem Knie abgestellt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Seitschritt mit Knielift 2



Anschließend kraftvoll wieder hochdrücken, dabei das Bein angewinkelt hochziehen. Danach die Bewegung zur anderen Seite durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armwinkler 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet.
Beide Arme befinden sich angewinkelt
vor dem Körper.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Armwinkler 2



Anschließend werden die Ellenbogen kraftvoll auf Schulterhöhe bewegt, wobei die Schulterblätter sich zueinander bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Umgreifer mit Squat 1



Stehend, die Hände auf Schulterhöhe,
dann die Arme hoch zur Decke und
wieder zurück auf Schulterhöhe.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Umgreifer mit Squat 2



Anschließend die Arme tief zu Boden bewegen und gleichzeitig in die Kniebeuge gehen, wobei das Gesäß in Richtung Fersen bewegt wird. Der Rücken bleibt gerade.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Superman 1



In der Bauchlage, Hände am Hinterkopf und die Stirn flach über dem Boden halten. Oberkörper und Beine gleichzeitig heben, wobei die Beine dabei gestreckt bleiben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Superman 2



Anschließend wieder senken. Während der Bewegung darauf achten, dass Oberkörper und Beine nicht gänzlich abgelegt werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Schulterschieber 1



„Vierfüßlerstand“, wobei ein Arm unter den Standarm geschoben wird. Dabei rotiert der Oberkörper mit.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Schulterschieber

2



Anschließend den Oberkörper zurückdrehen und den oberen Arm zur Decke strecken und der Hand dabei hinterher schauen. Diese Bewegung mit beiden Armen durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Crunch left/right 1



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt seitlich abgelegt, Hände rechts und links außen am Kopf. Oberkörper zur Mitte heben und wieder senken, wobei die Spannung während der gesamten Bewegung gehalten wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Crunch left/right 2



Dann die Beine zur anderen Seite ablegen und die Bewegung erneut durchführen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Oberkörperheber 1



Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt oben halten, Hände seitlich am Kopf platzieren. Den Oberkörper anheben und dabei die Beine gleichzeitig strecken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Oberkörperheber 2



Beim Senken die Knie beugen und den Oberkörper zurück in die Ausgangsposition bringen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Bauchrotator 1



Sitzend, Beine im 90° Winkel angewinkelt abgestellt, Hände vor Körper zusammenhalten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Bauchrotator 2



Der Rücken bleibt lang. Die Ellenbogen sind eng am Körper platziert. Der Oberkörper rotiert von rechts nach links wobei der Kopf die Bewegung mitmacht.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Sitzrotator



Sitzend, wobei das rechte Bein angewinkelt abgestellt wird und mit dem linken gestreckten Arm von außen gegen das Knie gedrückt wird. Der rechte Arm fixiert die Position, während der Oberkörper mit geradem Rücken in die Seite gedreht wird.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Sitzender Nackenzieher



Sitzend, beide Hände in den Nacken und das Kinn in Richtung Brustbein ziehen und halten. Der obere Rücken wird dabei rund.

 **BASF**

We create chemistry