



Vorbereitung des
Bewegungsapparats

Aufwärmen



Sport und
Gesundheit

Hampelmann Variation 1



Stehend, mit einem Sprung die Beine öffnen und dabei die Arme über die Seite auf Schulterhöhe bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Hampelmann Variation 2



Mit einem weiteren Sprung die Beine wieder schließen und die Arme lang vor dem Körper führen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Seitschritt 1



Stehend, mit einem Sprung über die rechte Seite abfedern und wieder zurück zur linken Seite springen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Gesprungener Seitschritt 2



Die Arme werden in der Bewegung mitgenommen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

Ganzkörper



Sport und
Gesundheit

Squat Kick vorwärts 1



Stehend, mit einem Bein vorwärts kicken, wieder parallel abstellen und dabei in die Kniebeuge gehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Squat Kick vorwärts 2



Anschließend die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen. Der Rücken bleibt lang.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Scheibenwischer 1



Aufrechte Position einnehmen und die Arme zur Decke strecken wie ein „V“.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Scheibenwischer 2



Anschließend die Arme kraftvoll nach unten bewegen und die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Diener Variation 1



Die Übung startet auf Knien, wobei das Gesäß leicht angehoben ist. Anschließend wird der Rücken nach vorne gebeugt, während er gerade bleibt und die Arme seitlich auf Schulterhöhe gehalten werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Diener Variation 2



Anschließend wird der Oberkörper eine viertel Drehung nach rechts und einmal nach links rotiert um dann die Arme einmal lang in Verlängerung der Wirbelsäule zu bewegen. Diesen Ablauf einige Male wiederholen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Hip lift 1



Auf dem Rücken liegend, Arme neben dem Oberkörper abgelegt. Durch das Anheben der gestreckten Beine wird die Hüfte auf- und wieder abgerollt im Wechsel, wobei der Kopf am Boden bleibt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Hip lift 2



Die Beine sollten beim Aufrollen der Hüfte gerade hoch zur Decke gestreckt sein. Die Bewegung wird ohne Schwung ausgeführt. Beim Ausatmen das Gesäß anheben, beim Senken wieder einatmen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Abduktorenlift 1



In Seitenlage, die Beine werden getreckt
übereinander gelegt. Der Oberkörper
bleibt am Boden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Abduktorenlift 2



Dann das obere Beine heben und senken im Wechsel, dabei das Becken nach vorn gekippt halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Abduktorenlift 3



Auf einer Seite liegend. Der Oberkörper bleibt am Boden, das obere Bein angewinkelt abgestellt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Abduktorenlift 4



Das untere Bein gestreckt heben und senken im Wechsel. Anschließend Seitenwechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und
Spannungssenkung
der Muskulatur

Dehnübungen



Sport und
Gesundheit

Ganzkörper- bogen



Auf der Seite liegend, das untere Bein ist angewinkelt und der Oberkörper abgestützt auf dem Unterarm. Das Becken ist hochgedrückt und der obere Arm lang über Kopf gestreckt. Das obere Bein ist gestreckt, wobei der Fuß den Boden berührt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und
Gesundheit

Diagonaler Vorbeuger



Sitzend, die Beine sind gestreckt vor dem Körper abgelegt. Der rechte Arm zieht gestreckt diagonal zum linken Fuß, anschließend der linke Arm zum rechten Fuß. Den Rücken möglichst gerade halten.

 **BASF**

We create chemistry