



Vorbereitung des  
Bewegungsapparats

**Aufwärmen**



Sport und  
Gesundheit

# Schersprung 1



Stehend, ein Bein leicht versetzt nach vorne gestellt, während die Fußspitze etwas weiter hinten abgesetzt ist. Mit einem Sprung ein Bein zurück bewegen und das andere Bein vor.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Schersprung 2



Der Oberkörper bleibt aufrecht, wobei die Arme die Bewegung unterstützen. Die Knie bleiben während der Bewegung leicht gebeugt um das Gleichgewicht zu halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Wechselsander Knielift 1



Stehend, ein Arm hoch zur Decke bewegen, dann diagonal das Knie mit dem Ellenbogen vor der Brust zusammenführen und wieder absetzen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Wechselsander Knielift 2



Dann die Bewegung mit der anderen Seite durchführen, wobei der Oberkörper aufrecht bleibt.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

**Ganzkörper**



Sport und  
Gesundheit

# Push and Pull 1



Die Arme vor dem Körper auf Höhe der Schultern anheben. Gleichzeitig werden die Handinnenflächen kraftvoll gegeneinander gedrückt. Dabei bleiben die Schultern unten fixiert.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Push and Pull 2



Aus der vorherigen Position werden nun die Finger verschränkt und die Ellenbogen kraftvoll nach außen gezogen. Beide Positionen für einige Sekunden halten

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Armöffner 1



Stehend, der Oberkörper ist gerade.  
Beide Arme werden zur Seite  
ausgestreckt auf Schulterhöhe gehalten.  
Die Unterarme zeigen dabei nach oben.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Armöffner 2



Aus dieser Position werden die Arme dann kraftvoll gebeugt, bis etwa ein  $90^\circ$  Winkel entsteht. Anschließend die Arme strecken und die Bewegung wiederholen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Beinlift 1



Stehend, Gewicht auf ein Bein verlagern, der Oberkörper wird in der Mitte gehalten. Das Standbein bleibt leicht gebeugt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Beinlift 2



Das andere Bein gestreckt über die Seite heben und senken im Wechsel, dabei den Arm entgegengesetzt mit bewegen um das Gleichgewicht zu unterstützen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Gebeugter Fersenheber 1



Die Ausgangsposition startet im weit geöffneten Stand. Die Füße zeigen nach außen. Der Oberkörper ist in der Mitte positioniert. Die Knie zeigen nach außen. Dann die Knie beugen und unten halten.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Gebeugter Fersenheber 2



Das Gesäß bleibt angespannt.  
Anschließend die Fersen einzeln vom  
Boden heben und senken im Wechsel.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Schulter PushUp 1



Auf Händen und Fußspitzen, Po zur Decke gerichtet. Dann den Oberkörper senken, indem die Ellenbogen nach außen gebeugt werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Schulter PushUp 2



Anschließend wieder hochdrücken und die Arme strecken.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Der Schwimmer 1



Die Ausgangsposition startet auf dem Bauch liegend, während die Arme lang vor dem Körper gehalten werden. Der Blick bleibt zu Boden gerichtet.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der Schwimmer 1



Dann die Arme gestreckt über die Seite hinter den Rücken führen, Hände zeigen zueinander und den Oberkörper dabei anheben. Anschließend zurück in die Ausgangsposition.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Tailenziher 1



Liegend, Füße parallel abgestellt. Die Hände sind seitlich des Körpers platziert und der Oberkörper ist leicht angehoben. Nun wird die Hand zum linken Sprunggelenk geführt und der Oberkörper dann wieder zentriert.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Tailenziher 2



Anschließend die Bewegung mit dem rechten Arm durchgeführt. Der Arm kann zur Unterstützung am Kopf platziert werden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Crunches 1



Auf dem Rücken liegend, Beine im 90° Winkel abgestellt, Hände seitlich am Kopf. Der Oberkörper wird leicht gekrümmt angehoben und dabei wird ausgeatmet. Im Anschluss wieder einatmen und den Oberkörper senken.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Crunches 2



Um die Spannung aufrecht zu erhalten,  
den Schultergürtel nicht ablegen und die  
Übung wiederholen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und  
Spannungssenkung  
der Muskulatur

**Dehnübungen**



Sport und  
Gesundheit

Sitzender

Flankenzieher 1



Sitzend, die Beine sind angewinkelt auf der rechten Seite abgelegt. Die linke Hand ist am Fuß und der rechte Arm zieht gestreckt über Kopf weit in die linke Seite. Anschließend die Bewegung auf der anderen Seite durchführen.

 **BASF**

We create chemistry





Sport und  
Gesundheit

# Lotussitz



Sitzend, die Fußsohlen zeigen zueinander und die Knie sind außen. Der Oberkörper ist aufgerichtet und der Rücken lang. Mit beiden Händen von innen auf die Knie drücken und die Dehnung halten.

 **BASF**

We create chemistry