



Vorbereitung des  
Bewegungsapparats

**Aufwärmen**



Sport und  
Gesundheit

# Good Morning Squat 1



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

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Good Morning Squat 2



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

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Hampelmann 1



Stehend, Arme werden über dem Kopf zusammengeführt, gleichzeitig werden mit einem Sprung die Beine geöffnet. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Hampelmann 2



Mit einem weiteren Sprung die Beine schließen und die Arme zurück in die Ausgangsposition bringen.

 **BASF**

We create chemistry



Stärkung der Muskulatur

**Ganzkörper**



Sport und  
Gesundheit

# Kniebeuge 1



Schulterbreit stehend, die Fußspitzen zeigen parallel nach vorn. Der Rücken bleibt lang, der Bauch ist fest angespannt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Kniebeuge 2



Beim Beugen das gesamte Gewicht auf die Fersen verlagern. Wieder zurück in die neutrale Position. Die Fersen berühren durchgehend den Boden.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Push and Pull 1



Im ersten Schritt werden die Handflächen vor der Brust aufeinander gelegt und kraftvoll aufeinander gedrückt, sodass die Spannung im gesamten Schultergürtel und der Brustmuskulatur zu spüren ist.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Push and Pull 2



Nach ein paar Sekunden absetzen und die Fingerspitzen ineinander haken. Anschließend die Hände nach Außen ziehen, sodass Spannung im Schulter- und Rückenbereich erzeugt wird. Nach einigen Sekunden wieder wechseln.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Armvariation 1



Stehend, der Oberkörper ist aufgerichtet.  
Die Arme sind angewinkelt auf Schulter-  
höhe außen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

## Armvariation 2



Dann die Arme gestreckt über den Kopf führen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Anschließend werden die Ellenbogen vor dem Körper zueinander geführt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Swimming Arms



Stehend vorgebeugt mit geradem Rücken. Die Arme werden in Verlängerung der Wirbelsäule vor dem Körper ausgestreckt. Anschließend werden die Arme in zügigen Bewegungen gehoben und gesenkt.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Seitencrunch diagonal 1



Stehend, Füße parallel abgestellt. Die Hände sind seitlich am Kopf platziert und der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Dann rechten Ellenbogen und linkes Knie diagonal aufeinander zu bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Seitencrunch diagonal 2



Anschließend die Bewegung mit dem linken Ellenbogen und rechten Knie ausführen.

 **BASF**

We create chemistry



Verlängerung und  
Spannungssenkung  
der Muskulatur

**Dehnübungen**



Sport und  
Gesundheit

# Die Nackendehnung



Hüftbreiter Stand, Kinn in Richtung Brust führen. Hände auf den Hinterkopf legen und dadurch das Kinn sanft weiter Richtung Brust bewegen.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der 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

# Der Schulterstrecker



Aufrechter Stand. Hände verschränken und nach vorne ausstrecken. Kinn zur Brust führen, oberer Rücken wird rund.

 **BASF**

We create chemistry



Sport und  
Gesundheit

# Der Schieber



Schrittstellung, das hintere Bein strecken.  
Gewichtsverlagerung auf das vordere  
Bein. Beide Füße behalten Bodenkontakt.

 **BASF**

We create chemistry