



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