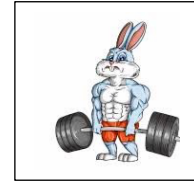




Oster - Training Leichtes + lustiges Koordinationsprogramm für Zuhause



<p>Warming up - mit Musik geht alles besser !“ Versch. Geh- Lauf- Sprungformen; z.B. Zehen-, Fersen-, Außenkanten-, Charlie Chaplin – Gang, Hüpfen BB + EB, Twist, u. a. m.</p>										10 Min.
<p>Mobilisation - Gelenke lockern -</p> <p>Arme u. Schulter - je ca. 10 x</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. beide Arme nacheinander vw + rw 2. mit beiden Armen seidl. Kreisen 3. Achtung: li Arm vw + re Arm rw zugleich kreisen <p>Kopf u. Nacken: je 10 x</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kopf langsam, gerade nach li + re drehen 2. Kopf von der li Schulter zur re. Schulter kreisen u. zurück (Achtung: nur vorne!) <p>Becken u. Beine: 10 x</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beckenkreisen 2. Beckenkippen nach li, re, vw, rw 3. Kleines Kreisen mit beiden Knien 4. Halbe Kniebeugen 5. Zehen-Fersenstand im Wechsel 										10 Min.
<p>Waden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fersen auf den Boden drücken • Körper gleichmässig nach vorne neigen 	<p>Vordere Oberschenkel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuss gegen Gesäss ziehen • Becken 	<p>Hintere Oberschenkel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie strecken • Oberkörper nach vorne neigen 	<p>Hüftbeuger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte nach vorne abwärts drücken 	<p>Gesäss und Abduktoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne neigen 	<p>Adduktoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Becken schräg nach unten schieben 	<p>Rücken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie strecken • Rundrücken verstärken 	<p>Seitlicher Rumpf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte seitwärts schieben • Rumpf zur Gegenseite ziehen • Rundrücken 	<p>Brust</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit gleichzeitigem Bein Schritt nach vorne • Schultern nach vorne verlagern 	<p>Schultergürtel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopf zur Gegenseite neigen • Arm nach unten ziehen 	<p>10min Stretching</p> <p>Jede Übung 2x 15 sec pro Seite – halten</p>

<p>Koordination : Einbeinstand – Geübte, können ein 4-fach gefaltetes Handtuch unterlegen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. hebe ein Bein 10 cm hoch, balanciere deinen Körper aus – nach kurzer Pause Wechsel – insgesamt 2. wie oben – jetzt mit dem Bein ca. 10 x leicht (hüfthoch) nach vorne schwingen 3. wie oben – diagonal – li. 5 x die Hand an den re. Fuß (nur Profis) 4. wie oben – jetzt mit dem Bein einen le. Seitkick ausführen 5. wie oben – jetzt mit dem Bein eine 8 schwingen 6. wie oben – in der Luft seinen Vor -u. Nachnamen schreiben - alles li. Und re. !!! <p style="text-align: right;">ca. 1 min 2 x</p>			
<p>Kräftigung Bauch - „Käfer“ Arme + Beine le anheben, dann li Hand an re Bein + umgekehrt * Beginner: 3 x 10 / Profis: 3 x 20 je Seite</p>			
<p>Kräftigung Rücken – Bauchlage, : Arme in U-Haltung, O-Körper anheben u. OK scheibenwischerartig nach li + re verschieben: * Beginner: 3 x 15 / Profis: 3 x 20</p>			
<p>Kräftigung Beine - Abfahrt Die Füße etwas über Schulterbreit aufsetzen, Abfahrtshocke einnehmen. Fersenbelastung u. die Kniespitzen dürfen nicht über die Fußspitzen ragen. * Beginner: 3 x 20 sec / Profis: 3 x 35 sec (Pause 20 sec)</p>			
<p>Kräftigung Arme/Schulter Beginner: 1/2 Liegestütze / Profis :normale - 3 x so viele wie du schaffst !</p>			
<p>Ausklang mit mind. einem Partner: 1. Spiegel: gegenüberstehen u. Gym-Übungen im Wechsel nachmachen 2. „Hauok“: Gegenüberstehen u. Grimassen im Wechsel nachmachen</p>		<p>Allen Sportlern fröhliche und zuversichtliche Ostern !</p>	