



● **1 Balanceübungen:**

Stellt Euch mit schulterbreitem Stand hin und spürt in euren Stand wie ihr steht.
Dann verlagert das Gewicht auf den rechten Fuß und hebt das linke vom Boden soweit es geht.
Haltet es ca.10 Sekunden und setzt den Fuß dann wieder am Boden ab.

Wechselt dann das Bein.

Wiederholt die Übung mit jedem Bein 3x

● **Varianten:**

Hebt ein Bein und schwingt den Unterschenkel locker vor und zurück.
Macht dies mit jedem Bein 3xfür ca.20 Sekunden
Bewegt jeweils ein Bein seitlich auf und ab.

3xpro Seite ca.20 Sekunden

● **2 Schulterübungen:**

Stelle dich schulterbreit hinund Kreise deine Schultern
10x nach hinten
10x nach vorne und
10x dieSchultern anheben und wieder locker lassen.

Lege deine Hände auf die Schultern und wiederhole den Ablauf 3x.

● **3 Dehnübungen:**

Bleibe schulterbreit stehen und gebe den rechten Arm nach oben.
Dehne ihn dann nach links zur Seite und halte bitte ca.15 Sekunden.

Atme dabei bewusst in die rechte Seite.

Wiederhole die Übungmit dem linken Arm.

Jede Seite bitte 3x wiederholen.



● **4 Koordinationsübungen:**

Stelle dich wieder schulterbreit hin und bewege jetzt den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Wechsle dann die Seiten. Wenn Du Lust hast, erhöhe das Tempo und führe die Übung etwas dynamischer aus. Höre dabei deine Lieblingsmusik und bewege Dich dazu.

Versuche dies 2-3 Minuten.

● **5 Bodenübungen:**

Lege Dich auf eine Matte auf den Boden. Achte bitte darauf, dass Du um Dich herum Platz hast. Stelle jetzt bitte die Beine auf und spüre nach wie Du am Boden liegst. Welche Körperteile liegen am Boden? Fühlt sich deine Wirbelsäule entspannt an? Nun fange an deine Wirbelsäule vom Steißbein nach oben zu rollen. Tu dies langsam und Wirbel für Wirbel. Wenn Du oben angekommen bist, halte die Position ca. 10 Sekunden und rolle Dich dann wieder Wirbel für Wirbel ab.

Wiederhole die Übung bitte noch 4x.

Lege die Beine auf den Boden und hebe abwechselnd die gestreckten Beine senkrecht nach oben.

Übe mit jedem Bein 10x und wiederhole es dann noch 3x.

Viel Spaß beim Üben!