

Erwärmung – jeweils 30 Sekunden üben

Tipp: Um zu wissen, wie lange eine Übung dauern soll, kannst du einen Küchenwecker laufen lassen

1. Laufen auf der Stelle
2. Laufen auf der Stelle – 2 Schritte normal, 2 mal die Fersen bis zum Po heben (wenn es zu anstrengend ist: auf der Stelle gehen und dabei mit der rechten Hand den rechten Fuß antippen und mit der linken Hand den linken Fuß)
3. Schulterkreisen rückwärts
4. Knie-Ellenbogen diagonal zusammenbringen (rechtes Knie mit linken Ellenbogen)
5. Hüftkreisen (Füße bleiben fest am Boden, Schulter ruhig lassen)
6. Fußkreisen rechte Seite: wer gut stehen kann, hebt das Knie höher; wer nicht gut stehen kann, lässt den Fuß näher am Boden; nach 15 Sek. Richtungswechsel
7. Fußkreisen linke Seite; nach 15 Sek. Richtungswechsel
8. Nochmal 1. bis 4. Wiederholen in ähnlicher Form:
 1. Beim Laufen auf der Stelle: zusätzlich Handgelenke in verschiedene Richtungen kreisen
 2. Anfersen aus dem Laufen bzw. im Gehen auf der Stelle: Fersen zum Po und überkreuz Fuß antippen
 3. Schulterkreisen oder Armkreisen
 4. Knie-Ellenbogen: gleiche Seite zusammenbringen
9. Wechsel zwischen auf Fußballen hochdrücken und auf Ferse stellen
10. Langsames Kopfkreisen, Kopfnicken, rechtes Ohr zur rechten Schulter und linkes Ohr zur linken Schulter bringen (Achtung: nicht Schulter zum Ohr bringen!)
11. Eine selbstgewählte Übung 😊

Sehr schön, fühlst du dich etwas erwärmt, dann kannst du mit der Kräftigung weitermachen. Wenn du dich noch nicht erwärmt fühlst, dann darfst du auch gern alles nochmal machen 😊