

## Krafttraining

Du brauchst: Stuhl, (Holz-)Kochlöffel, 0,5 l Flasche o.ä.

Lies die Übungen zunächst aufmerksam durch, so dass du den Bewegungsablauf weißt

### Wiederhole jede Aufgabe 10x

1. **Gib den Löffel von einer Hand in die andere** – die Arme immer auf Schulterbreite öffnen: erst langsam, dann schneller, dann wieder langsamer
2. **Setze dich auf den Stuhl und steh wieder auf**, ohne dich abzustützen und ohne Schwung aufstehen
3. **Dreh den Löffel zwischen den Fingern deiner linken Hand**; beide Richtungen drehen
4. Andere Hand: **Dreh den Löffel zwischen Fingern deiner rechten Hand**

> Lege den Löffel auf den Stuhl

5. Stelle dich hinter den Stuhl, so dass du dich notfalls an der Stuhllehne festhalten kannst:
  - a. **tippe mit der rechten Fußinnenseite das Stuhlbein von außen an**,
  - b. dann **den Boden neben deinen linken Fuß antippen** und
  - c. dann **mit der rechten Fußaußenseite das rechte Stuhlbein von innen antippen**
  - d. dann **den Boden neben deinen linken Fuß antippen**

=> führe die Bewegungen nur mit dem rechten Bein im Wechsel durch

6. Andere Seite: Führe den **gleichen Bewegungsablauf mit dem linken Fuß durch**
7. Beide Seiten: Führe den **Bewegungsablauf mit beiden Füßen im Wechsel durch**

> Nimm wieder den Löffel

8. **Übergib den Löffel über Kopf und unten am Rücken** in die jeweils andere Hand
9. Hebe ein Knie hoch und **gib den Löffel unter dem Oberschenkel durch** in die andere Hand, gleiches mit dem anderen Oberschenkel – im Wechsel
10. Halte den Löffel in der rechten Hand, strecke die Arme seitlich aus – nun bringst du die gestreckten Arme vor den Oberkörper, **übergibst den Löffel in die andere Hand und öffnest die Arme wieder** seitlich. Schiebe beim Öffnen der Arme die Schulterblätter zusammen!

> Lege den Löffel weg und nimm dir die Flasche (Löffel geht auch, ist aber schwieriger)

11. Stelle die Flasche rechts neben deine Füße: **Mache einen Ausfallschritt nach hinten**, dafür setzt du zuerst den rechten Fuß nach hinten, **nimmst die Flasche mit der rechten Hand auf, stellst die Flasche mit der linken Hand neben den linken Fuß** und stellst den rechten Fuß wieder neben den linken Fuß... nun mit der anderen Seite – im Wechsel

**Geschafft!**



Wenn du noch nicht genug hast, dann übe alles noch einmal! Im Kreistraining machen wir sonst auch zwei Durchgänge