

Die zehn Aufwärmübungen (Movement – Preps)

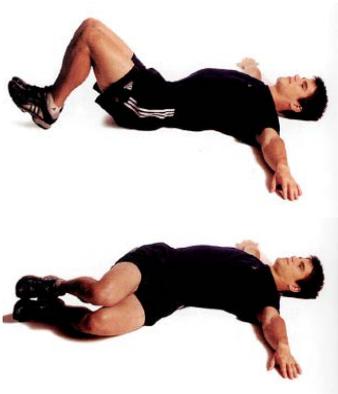
Pro Übung 6-15 Wdh.
Dann Schwierigkeit erhöhen oder zügigeres Tempo bei
sauberer Ausführung.
!!SAUBERE AUSFÜHRUNG VOR TEMPO!!

Übung 1: Hüftrollen

Ausgangsposition: mit dem Rücken auf den Boden legen, Arme zur Seite flach ausgestreckt, Beine angewinkelt, Fersen berühren den Boden.

Ausführung: die angewinkelten Beine nach rechts Richtung Boden drehen, die linke Schulter bleibt dabei in Kontakt mit dem Boden. Dann zur linken Seite. Knie bzw. Beine zusammen.

Schwierigkeit: 1) Beine vom Boden abheben, 90 Grad in Hüft- und Kniegelenk. 2) mit ausgestreckten Beinen, 90 Grad im Hüftgelenk.



Übung 2: Skorpion

Ausgangsposition: auf den Bauch legen, Arme seitlich ausgestreckt.

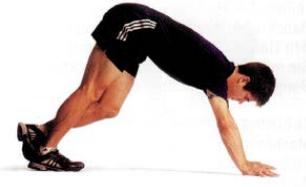
Ausführung: linkes Bein vom Boden abheben, linke Ferse zur rechten Hand führen, dabei die Hüfte drehen, die linke Schulter bleibt in Kontakt mit dem Boden. Dann nach rechts.



Übung 3: Wadenstrecker

Ausgangsposition: liegestützähnliche Position, Gesäß nach oben. Den rechten Fuß über die linke Ferse legen. Das Gewicht sollte auf dem Ballen des linken Fußes ruhen.

Ausführung: linke Ferse Richtung Boden drücken (wer bis auf den Boden kommt, kann die Zehen Richtung Schienbein hoch ziehen), Position kurz halten, Ferse wieder heben und Übung wiederholen. Dann die andere Seite. Vergrößern Sie mit jeder Wiederholung die Bewegungsspanne (Sprunggelenk).



Übung 4: Handlauf

Ausgangsposition: Beine gestreckt halten und mit den flachen Händen den Boden berühren.

Ausführung: Beine gestreckt halten und den Bauchnabel eingezogen, während Sie mit den Händen vorwärts gehen (so weit wie möglich). Dann den Händen mit gestreckten Beinen auf dem Fußballen nachfolgen (kleine Schritte machen!)

Versuchen Sie mit den Händen über den Kopf hinaus zu gehen.

Mit den Füßen auf dem Fußballen nachlaufen in die Ausgangsposition.

Variation: Übung mit Teppichfliese → beweglicher Untergrund

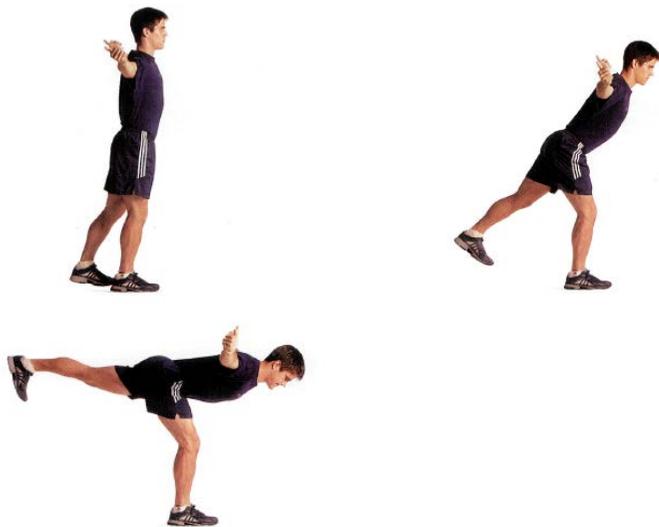


Übung 5: Standwaage

Ausgangsposition: aufrechte Standposition, linkes Bein gestreckt vom Boden abheben (Bauch angespannt, Schultern zurück und nach unten).

Ausführung: linkes Bein nach hinten führen und dabei den Oberkörper nach vorne beugen (bis in die Waagrechte). Rechtes Bein leicht beugen. Oberkörper und linkes Bein bilden eine Linie. Nicht in der Hüfte ausweichen (linke Hüfte Richtung Boden). Halten Sie den Rücken gerade. Mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen und das rechte Bein nach hinten führen.

Schwierigkeit: 1) in der Standwagen-Position das rechte Knie weiter beugen und die linke Hand zum rechten Fuß führen oder
2) das obere Bein anwinkeln und die gegengleiche Hand zum Fuß führen.



Übung 6: Seitlicher Ausfallschritt

Ausgangsposition: aufrechte Standposition.

Ausführung: Ausfallschritt zur Seite nach rechts. So tief wie möglich in die Knie gehen, Zehen zeigen nach vorne, Füße flach auf dem Boden. Das Gewicht liegt auf dem rechten Mittelfuß und der Ferse, Oberkörper aufrecht. Diese Position zwei Sekunden halten, dann in der Hocke bleiben und über die Mitte zur linken Seite gelangen. Zwei Sekunden halten und die Übung wiederholen.

Variation: Oberkörper drehen.



Übung 7: Ausfallschritt nach vorne

Ausgangsposition: Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Fuß, Knie über oder hinter der Ferse. Mit der rechten Hand auf dem Boden abstützen.

Ausführung: mit dem linken Ellbogen zum Innenknöchel des linken Fußes gehen, das rechte Knie darf den Boden dabei nicht berühren. Dann auch mit der linken Hand abstützen, beide Beine strecken und die Zehen des linken Fußes zum Schienbein ziehen.

Den Körper aufrichten und Ausfallschritt mit dem rechten Fuß.

Variation: mit angezogenem Knie.

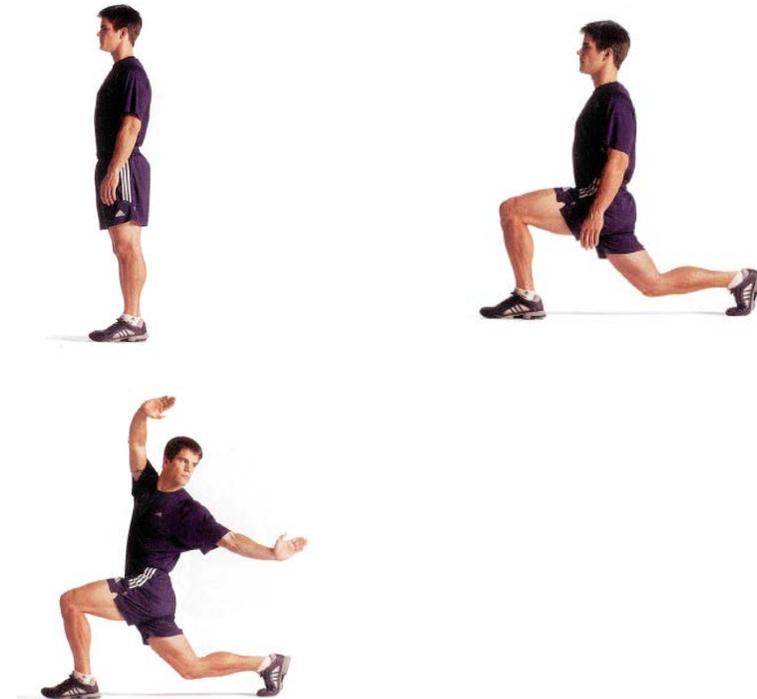


Übung 8: Ausfallschritt nach hinten

Ausgangsposition: Ausfallschritt nach hinten mit dem rechten Bein.

ACHTUNG: den Schritt anfangs nicht zu groß machen, um eine Zerrung zu vermeiden.

Ausführung: Arme seitlich ausstrecken und den Rumpf über das linke (vordere) Bein nach hinten drehen. Mit der linken Hand zum rechten Fuß (so weit wie möglich!). Rumpf zurück drehen, mit dem linken Fuß nach hinten abstoßen (Standbein rechts) und den nächsten Ausfallschritt nach hinten mit links beginnen.



Übung 9: Korkenzieher

Ausgangsposition: aufrechte Standposition, Beine hüftbreit.

Ausführung: Hüfte nach rechts drehen und den rechten Fuß seitlich hinter den linken stellen (auf den Fußballen, Gewicht auf beiden Füßen, Blick nach rechts). Hüfte wieder zurück drehen (Blick nach vorne) und dabei in die Knie gehen (das rechte Knie ist neben dem linken Außenknöchel), Oberkörper aufrecht. Erneut die Hüfte nach rechts drehen, dabei die Beine strecken. Die Übung so oft wie vorgeschrieben wiederholen, dann auf die andere Seite wechseln.

Alternative: seitliche Ausfallschritte mit überkreuzen.



Übung 10: Sumo-Hocke

Ausgangsposition: Beine leicht gespreizt, in die Knie gehen, dabei Gesäß raus strecken und Brust aufrichten.

Ausführung: Weiter hinunter gehen bis in die Hocke. Hände fassen die Zehen, Arme auf der Innenseite der Knie, Gewicht auf den Fersen. Rücken immer gerade (Brust aufrecht!). Beine langsam strecken (so weit wie möglich), Rücken dabei immer gerade lassen! Übung wiederholen.

