

Übung des Tages, 23.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): „Flügelschlag“

Name ÜL: Heidi Matheis

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: 2 kleine Flaschen/Handgewichte</i>
Übung:	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin. Achte auf deine Haltung: Die Füße ruhen auf drei Punkten, die Knie sind entriegelt, d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind leicht zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unteren Rücken u. Gesäß etwas anspannen.	<i>Kontrolliere dich immer wieder, damit du die Grundspannung hältst!</i>
„Schwingen ausbreiten“	Variante 1	Nimm in beide Hände ein kleines Gewicht oder eine kleine Flasche, strecke die Arme aus mit den Handrücken nach außen. Führe die gestreckten Arme langsam nach außen, bis sie seitlich vom Körper nach außen zeigen. Danach wieder zueinanderführen. 3-5 Mal am Stück durchführen! Dann Pause. 3 Mal wiederholen.	<i>Aktiv weiteratmen!</i> <i>In der Pause jeweils Arme hängen lassen und etwas ausschütteln.</i>
„Gefieder schütteln“	Variante 2	In der Ausgangsposition von Variante 1 behältst du die gestreckten Arme vorne und machst mit den Gewichten in der Hand kleine „Hack“-Bewegungen, gegengleich auf und ab, für etwa 15-20 Sek. Achte auf deinen aufrechten Stand. Pause. 3 Mal wiederholen.	<i>Tipp: Alle drei Übungen je 3 Mal durchführen!</i>
„Mit den Flügeln schlagen“	Variante 3	Stelle dich nun mit den Armen seitlich am Körper auf und führe die gestreckten Arme langsam hoch bis auf Schulterhöhe und wieder zurück. 3-5 Mal am Stück durchführen! Dann Pause. 3 Mal wiederholen. - Für etwas mehr Dynamik führe die Arme auf Schulterhöhe, halte sie dort und mache zugleich kleine Auf- und Ab-Bewegungen.	<i>Vor allem bei der dynamischen Variante die Grundspannung halten!</i>