

Übung des Tages, 15.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): **Übungen mit Büchern**

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, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, 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 4 „mittel-dicke“ Bücher.</i>
Übungen mit Büchern	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), das heißt die Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	
Vor, auf und hinter die Bücher	Variante 1 a und b	Lege die vier Bücher auf einem Stoß vor dich auf den Boden. Tippe im Wechsel erst mit der rechten und linken Ferse auf die Bücher, dann mit den rechten und linken Zehenspitzen, je 10 Mal. Dann tippe mit den rechten Zehenspitzen vor, auf und hinter die Bücher und wieder zurück, insgesamt 5 Mal. Wechsel zum linken Fuß. Pause	<i>Halte dabei den Oberkörper weitgehend aufrecht und halte auch deine Rumpfspannung</i>
Seitlich über die Bücher	Variante 2 a und b	Ausgangsposition anfangs wie in Variante 1. Tippe mit den rechten Zehenspitzen rechts neben den Büchern auf, hebe das Bein darüber und tippe dann links von ihnen auf, insgesamt 10 Mal, dann Wechsel. Stelle dich nun seitlich zu den Büchern auf und steige mit beiden Füßen seitlich darüber, erst ein Bein, dann das andere und zurück.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i> <i>Auch das Darübersteigen von Seite zu Seite 10 Mal.</i>
Auf einer Seite bleiben	Variante 3 a und b	Stelle dich wieder mit einer Seite zu den Büchern, hebe den inneren Fuß über die Bücher, stelle ihn auf der anderen Seite ab u. führe ihn wieder zurück, 10 Mal. Drehe dich um u. mache das gleiche mit dem anderen Fuß. Zuletzt beschreibe mit dem inneren Fuß zehn große Kreise um die Bücher, ohne zwischendurch abzusetzen. Wechsel.	<i>Alle Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>