

## Übung des Tages, 20.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Aufrichten

Name ÜL: Florian Frieling

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	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 brauchst einen Stuhl oder Hocker, falls vorhanden, auch ein Terraband</i>
<b>Aufrichten</b>	Grundposition	Setze dich auf den Stuhl. Die Beine sind hüftbreit und die Füße parallel aufgestellt. Kreuze die Arme vor der Brust. Wenn du ein Terraband hast, stelle dich mit beiden Füßen darauf und halte es über den Schultern fest. Das Terraband darf leicht gespannt sein.	<i>Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. die Muskeln in Bauch, Rücken und Gesäß etwas anspannen.</i>
<b>Hände an der Schulter</b>	Variante 1	Stehe nun auf und setze dich dann wieder. Lehne dazu den Oberkörper etwas nach vorne und behalte dabei das Brustbein oben. Drücke deinen ganzen Körper dann aus den Knien nach oben. Verharre kurz im Stehen und setze dich dann wieder. Ca. 10 Mal	<i>Achte darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt</i>
<b>Hände ausgetreckt</b>	Variante 2	Strecke nun die Unterarme vor dir aus. Wenn du ein Terraband hast, nimm es kürzer rechts und links von den Knien. Richte dich nun erneut auf in den aufrechten Stand und setze dich wieder. Die Arme bleiben dabei die ganze Zeit vor dem Körper. Wieder ca. 10 Mal.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>- Und zwar immer bei der Anstrengung ausatmen!</i>
<b>Kniebeugen</b>	Variante 3	Bei der dritten Variante startest du im Stehen, mit den Händen vor dem Körper wie in Variante 2 (mit oder ohne Terraband). Beuge die Knie wie zum Hinsetzen, drücke dich kurz vor der Stuhlfläche aber wieder hoch in den aufrechten Stand, ohne dich zu setzen. Wieder ca. 10 Mal. Setze dich erst nach dem zehnten Durchgang. Pause!	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>