

## Übung des Tages, 25.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Liegende Achten

Name ÜL: Jörg Benner

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, 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: Ruhe 😊</i>
<b>Übung: Liegende Achten</b>	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>
<b>Achten mit den Händen</b>	Variante 1	Zum Aufwärmen Hände vor der Brust wie zum Gebet ineinander falten und aus den Handgelenken heraus liegende Achten in der Luft beschreiben, d.h. die Hände für 20-30 Sek. umeinanderkreisen. Dann mit flachen Händen Achten (wie ein Pantomime) an ein vorgestelltes Fenster zeichnen, für 20-30 Sek. Bewegungen vergrößern.	<i>Du kannst jeweils auch die Richtung wechseln (nach oben/nach unten)! – In der Pause die Hände ausschütteln.</i>
<b>Achten mit den Armen</b>	Variante 2	Erweitere nun die Bewegung aus Variante 1 und zeichne größere Achten mit angehobenen Händen und Unterarmen und nimm dabei deine Schultern und Hüften mit (diese beschreiben auch Achten) je für 20-30 Sek. (die Arm-Achten drehen sich um den Körper herum).	<i>Alternativ: Leg die Hände an die unteren Rippen u. beschreibe kleine Achten mit dem Brustkorb!</i>
<b>Achten mit den Schultern</b>	Variante 3	Eine Erweiterung der Variante 2: nimm nun den ganzen Körper mit und hebe ggf. auch mit dem äußeren Fuß etwas ab, für 20-30 Sek. Für eine weitere Steigerung den Ellenbogen dabei aktiv nach hinten oben ziehen, den anderen Arm unten halten, insges. 3 Durchgänge	<i>Nimm auch dabei den Richtungswechsel vor, je die Acht nach oben und nach unten ansetzen!</i>