

Übung des Tages, 03.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Die Duschgel-Challenge

Name ÜL: Lars Görgens

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: 1 Flasche Duschgel oder Shampoo</i>
Ausgangs-Position	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Füße parallel nach vorne ausgerichtet. Die Knie sind entriegelt d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Stelle die Flasche Duschgel dann direkt vor dich. Behalte dabei den aufrechten Oberkörper bei, obwohl du den Blick eher nach unten richtest!</i>
Vorwärts über das Duschgel tippen	Variante 1	Stelle dich mit dem rechten Fuß hinter die Flasche. Hebe das rechte Bein und tippe mit den Zehenspitzen vor der Flasche auf den Boden. Dabei nicht den Fuß absetzen. Dann wieder anheben u. neben dem Standbein auftippen. 5-8 Wiederholungen. Pause. Tippe beim 2. Durchgang vor dem Duschgel mit der Hacke auf den Boden. 5-8 Mal. Wechsel Pause. Wechsle beim 3. Mal Spitze und Hacke ab.	<i>Stelle dich zum Seitenwechsel einfach etwas zur Seite, sodass dein linker Fuß hinter der Flasche steht!</i>
Seitlich über das Duschgel tippen	Variante 2	Stelle dich nun schulterbreit mit einem Fuß links u. einem rechts vom Duschgel. Hebe das rechte Bein u. tippe damit links vom Duschgel auf, hebe es wieder u. stelle es außen rechts ab. Nun folgt das linke. 8-12 Wiederholungen. Pause. Erneut 3 Durchgänge (siehe rechts).	<i>Hebe beim 2. Durchgang die Arme über den Kopf. Beim 3. Mal je beim Abstellen in die Knie gehen.</i>
Kreise um das Duschgel beschreiben	Variante 3	Das Duschgel steht zwischen den Fußspitzen. Hebe das rechte Bein, beschreibe in der Luft einen Kreis darum herum, Richtungswechsel, d.h. anders herum kreisen, dann das Bein absetzen. Nun Wechsel zum anderen Bein. 5-8 Mal. Pause. Erneut 3 Durchgänge (s. rechts).	<i>Du kannst in Durchgang 2 jeweils 2 Kreise in Folge beschreiben u. entsprechend je 3 beim 3. Mal.</i>