

Übung des Tages, 06.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Energie wecken, Teil 1

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: tiefenentspannte Ruhe!</i>
Abklopfen der Energiebahnen	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>Morgen folgt der dazugehörige Teil 2 dieser Übung!</i>
Abklopfen der Arme	Variante 1	Mit der rechten Hand den linken Arm von außen, von der Schulter bis zur Hand in kleinen Abständen abklopfen – dann den Arm umdrehen und die Innenseite von unten nach oben. 4x wiederholen Das Gleiche dann mit der linken Hand auf dem rechten Arm. 4x	
Abklopfen der Brust	Variante 2	Mit der linken Hand vom Hals bis zum Bauchnabel in kleinen Abständen nach unten klopfen, dann oben wieder anfangen. 4x wiederholen. Mit der rechten Hand ebenfalls. 4x	<i>Die gesamte Übung viermal wiederholen!</i>
Abklopfen des Rückens	Variante 3	Beide Hände an den Rücken und über die Lendenwirbelsäule, das Gesäß bis zu den hinteren Oberschenkeln, mit beiden Händen gleichzeitig den Körper abklopfen. Wieder oben anfangen. 4x wiederholen	