

Übung des Tages, 07.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Energie wecken, Teil 2 – in Kombination mit Teil 1 durchführen!

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>Dies ist Teil 2 der Übung zu derjenigen vom Vortag, 06.04.2020!</i>
Abklopfen der Beine	Variante 4	Mit beiden Händen auf den vorderen Oberschenkeln beginnen, erst gleichzeitig die Beine bis zu den Füßen herunter abklopfen, an der Innenseite der Beine wieder hoch – dann gleichzeitig seitlich an den Oberschenkeln nach unten klopfen, und an der Innenseite der Beine wieder hoch – und dann gleichzeitig an der Rückseite der Oberschenkel nach unten klopfen, und an der Innenseite der Beine wieder hoch	<i>Die gesamte Übung viermal wiederholen</i>
Abklopfen des Gesichts	Variante 5	Mit den Fingerkuppen auf jeder Gesichtsseite an die Schläfen, zuerst - mehrmals mit den Fingerkuppen auf die Schläfen klopfen - dann mit den Fingerkuppen auf die Stirn klopfen hoch bis zum Haaransatz und - mit den Fingerkuppen seitlich über den ganzen Kopf klopfen bis herunter zum hinteren Hals und an den Schläfen wieder anfangen.	<i>Die gesamte Übung viermal wiederholen!</i>
Arme pendeln	Variante 6	Zum Abschluss 20x mit den Armen pendeln, Arme schwingen um der Körper und umarmen den Körper dabei, Oberkörper dreht leicht mit.	