

Übung des Tages, 15.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Taschentuchpackung

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, (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 benötigst: zwei Taschentuch-Packungen</i>
Taschentuchpackung fangen	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt, 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>„Taschentuch-Packung“ wird abgekürzt mit TP.</i>
...mit einer Hand	Variante 1	Wirf mit der rechten Hand eine TP hoch und fange sie wieder, anfangs evtl. noch mit zwei Händen, dann aber möglichst nur mit einer. Versuche nun auch mit links zu fangen. Dann wirf auch mit links und versuche abwechselnd mit links und mit rechts zu fangen, je 5-10 x.	<i>Achte wie immer darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt!</i>
... mit zwei Händen	Variante 2	Nimm in jede Hand eine TP, wirf beide gleichzeitig hoch u. fange beide wieder. Dann wirf beide hoch, so dass sie sich in der Luft kreuzen u. fange sie mit der jeweils anderen Hand. Zuletzt wirf beide gerade hoch und kreuze die Hände zum Fangen. Bleib überkreuz, wirf beide wieder hoch und fange sie wieder mit parallelen Händen. Je 5-10 x.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i> <i>Versuche beidseitig gleich hoch zu werfen!</i>
...durch das Bein mit einer Hand	Variante 3	Wirf die TP mit der rechten Hand unterm rechten angehobenen Bein hindurch hoch und fange sie mit der linken Hand. Dann umgekehrt, mit links unterm linken angehobenen Bein hindurch werfen und mit rechts fangen. Zuletzt: TP auf einen Fuß legen, durch ein schnelles Anheben des Beins hochwerfen und fangen. Wechsel. Je 5-10 x.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>