

## Übung des Tages, 20.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Handtuch als „Fußtuch“ im Sitzen

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, (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: einen Stuhl und ein Handtuch</i>
<b>Handtuch als „Fußtuch“</b>	Grundposition	Setze Dich auf einen Stuhl, die Knie hüftbreit auseinander und etwa im rechten Winkel, die Füße ruhen barfuß parallel auf dem Boden. Die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben, sodass der Oberkörper aufrecht sitzt. Blick nach vorne.	<i>Mache die Übung ohne Schuhe und Socken!</i>
<b>Die Zehen mobilisieren</b>	Variante 1	Lege das Handtuch vor dich auf den Boden und versuche es mit den Zehen zu greifen. Du kannst es mit dem Fuß hochheben u. winken, zusammenpacken u. wieder auseinanderfalten, den einen u. den anderen Fuß einpacken. Versuche die verschiedenen Varianten jeweils etwa 20 bis 30 Sek. am Stück. Pause. 3 bis 5 Durchgänge	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>Achte auch darauf, dass der Oberkörper weitestgehend aufrecht bleibt! -</i>
<b>Den Boden wischen</b>	Variante 2	Lege das Handtuch flach vor dir auf den Boden. Wische nun mit dem rechten Fuß nach außen und wieder zur Mitte, schön langsam, etwa 20 bis 30 Sek. oder 5 bis 8 x hin- und zurück. Pause, Wechsel, 3 x.	<i>Du kannst deine Hände am Stuhl abstützen. -</i>
<b>Das Handtuch mit dem Fuß anheben</b>	Variante 3	Lege das Handtuch über einen Fußrücken und hebe den Unterschenkel bis zur waagerechten Position an und senke ihn wieder ab, je 20-30 Sek. oder 6 -10 x, dann Wechsel, Pause. Beim 2. Mal kannst du den Unterschenkel anheben, waagrecht nach außen führen, wieder zur Mitte und absenken, je 20- 30 Sek. oder 3-5 x, dann Wechsel, Pause. 3. Kannst du das Handtuch in der Waagerechten übergeben?	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschütteln und lockern.</i>