

Übung des Tages, 22.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Im Sitzen „den Körper aufrütteln“

Name ÜL: Jörg Benner

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: einen Stuhl</i>
Im Sitzen „den Körper aufrütteln“	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, setze dich auf die vordere Stuhlhälfte.</i>
„Namaste“-Rütteln	Variante 1	Führe die Handflächen vor der Brust zueinander, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen (der sogenannte „Namaste“-Gruß) und baue langsam einen Druck auf. Schiebe nun die aneinander gedrückten Handflächen in kleinen Bewegungen hin und her, sodass der ganze Oberkörper „durchgerüttelt“ wird. Führe das 3 Mal für je 20-30 Sek. durch, dazwischen Pause. Erhöhe je den Druck leicht.	<i>Achte darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
„Schwingen“-Rütteln	Variante 2	Strecke die Arme auf Schulterhöhe links und rechts nach außen. Nimm die Schultern nach hinten und unten und spanne die Arme bis in die Fingerspitzen an. Von den Händen ausgehend machen die Arme kleine schnelle Bewegungen auf und ab, sodass wieder der ganze Körper ins Rütteln gerät. Wieder 3 Mal je 20-30 Sek., je Pause	
„Über Kopf-Hacken“	Variante 3	Hebe die Arme ausgestreckt neben dem Kopf nach oben, mit den Handflächen nach innen. Beuge nun deinen Oberkörper aus der Hüfte nach vorne, wobei er jedoch aufrecht bleibt. Führe nun mit gestreckten Armen kleine schnelle „Hackbewegungen“ vor und zurück durch. Erneut 3 Mal für je 20-30 Sek., dazwischen je Pause	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschütteln und lockern.</i>