

Übung des Tages, 28.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Sitzend die Füße heben

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. – Du benötigst: eine Matte</i>
Sitzend die Füße heben	Grundposition	Setze dich mit aufrechtem Oberkörper auf den Boden und stelle die Beine angewinkelt auf. Die Hände kannst du zunächst absetzen. Die Übungen werden dadurch anstrengend, dass du die Arme abhebst. Unterer Bauch u. Rücken sind angespannt („On-Knopf“ ist gedrückt).	
Oberkörper und Beine gegeneinander verdrehen	Variante 1	Strecke die Arme nach vorne, hebe die Füße vom Boden ab und drehe nun den Oberkörper mit den Armen nach rechts. Dabei nähern sich die Knie linksseitig dem Boden an. Halte die Position kurz, komme wieder zur Mitte. Das Ganze umgekehrt. Pause. 3 Durchgänge.	<i>Der Oberkörper ist nun zwangsläufig etwas gebeugt. Halte dennoch die Rumpfspannung!</i>
Rudern	Variante 2	Strecke nun aus der Ausgangsposition die Arme nach vorne, hebe die Füße vom Boden ab und beginne mit den Armen zu rudern: Die Beine nach vorne strecken und zugleich die Fäuste an die Schultern. Dann die Arme nach vorne strecken und die Beine heranziehen, immer im Wechsel. 5-8 x. Pause. Wieder etwa 3 Durchgänge.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Knie zu Ellenbogen	Variante 3	Nimm nun aus der Ausgangsposition die Hände an die Ohren, hebe die Füße vom Boden ab und versuche den rechten Ellbogen und das linke Knie anzunähern. Zwischendurch wieder zur Mitte kommen und dich aufrichten. Wechsel. 3-5 x. Pause. Wieder etwa 3 Durchgänge.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen.</i>