

## Übung des Tages, 07.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rückenspannung

Name ÜL: Mareike Jautschus

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 sicheren Stand</i>
<b>Rumpfbeuge</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwas mehr als schulterbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade 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.	
<b>Mit dem gestreckten Arm wippen</b>	Variante 1	Du stellst den linken Fuß 30 bis 50 cm nach hinten auf die Zehenspitzen und streckst den rechten Arm über Kopf nach oben, mit der Handfläche nach innen. Achte auf die Rumpfspannung! Dann wippst du mit dem Arm leicht nach hinten, für ca. 30 Sek. Seitenwechsel.	<i>Wichtig: Achte auf den „gedrückten On-Knopf“ d.h. die Rumpfspannung, falle nicht in Hohlkreuz!</i>
<b>Mit dem gestreckten Bein wippen</b>	Variante 2	Ausgangsposition ähnlich wie in Variante 1, wobei du nun den linken Fuß abhebst und dich dazu mit der linken Hand an der Wand festhalten kannst. Der rechte Arm bleibt über dem Kopf, während du mit dem linken Bein nach hinten wippst, für ca. 30 Sek. Seitenwechsel.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>In der Standwaage wippen</b>	Variante 3	Ausgangsposition wie in Variante 2, wobei du dich nun in die Standwaage begibst und dabei weiter an der Wand festhältst! Du versuchst eine waagerechte Linie von der Hand bis zum Fuß zu bilden und wippst dann sowohl mit dem Bein als auch mit dem Arm in kleinen Bewegungen hoch und runter, für ca. 30 Sek. Seitenwechsel.	<i>Der Oberkörper geht max. bis in die Waagerechte! - Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>