

## Übung des Tages, 12.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Übungen mit einer Zeitung 1**

**Name ÜL: Heidi Matheis**

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 zwei Doppelseiten einer Zeitung.</i>
<b>Übungen mit einer Zeitung</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>Vor der Brust Kreise beschreiben</b>	Variante 1	Stelle dich etwas über schulterbreit auf u. halte die Zeitung in beiden Händen senkrecht in Brusthöhe vor dir. Beschreibe mit ausgestreckten Armen fünf große Kreise in die eine Richtung, dann in die andere, dabei immer leicht in die Kniebeuge gehen.	<i>Halte dabei den Oberkörper aufrecht und halte auch die Rumpfspannung &amp; halte die Zeitung straff!</i>
<b>Hoch und runter</b>	Variante 2	Ausgangsposition in schulterbreitem Stand mit der Zeitung wie in Variante 1. Hebe nun das rechte Knie an und ziehe dann gleichzeitig die Arme mit der Zeitung und das Knie hoch und runter. Setze den Fuß dabei zwischendurch möglichst nicht ab, 10 Mal, dann Wechsel.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>Seitlich hin und her</b>	Variante 3	Ausgangsposition wie in Variante 2, nimm die Zeitung etwas höher, also vor das Gesicht. Ziehe die gespannte Zeitung jetzt in dieser Höhe nach rechts, bis der rechte Arm komplett gestreckt ist, dann wieder zurück zur Mitte und nach links, das Ganze 10 Mal.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>

Fortsetzung folgt