

## Übung des Tages, 13.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Übungen mit einer Zeitung 2**

**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 2 Zeitungs-Doppelseiten, zs.gerollt.</i>
<b>Übungen mit einer Zeitungsrolle</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 der Rolle in der Hand zum Fuß</b>	Variante 1	Rolle die Zeitung zusammen und halte die Rolle in der rechten Hand. Strecke den rechten Arm erst nach oben, senke ihn dann und hebe gleichzeitig das linke Bein so an, dass Rolle und linker Fuß sich berühren. 10 Mal. Pause. Wechsel zu linker Hand und rechtem Bein.	<i>Halte dabei den Oberkörper weitgehend aufrecht und halte auch deine Rumpfspannung</i>
<b>Die Rolle hoch, das Bein nach hinten</b>	Variante 2	Halte die Rolle in beiden Händen und lasse die Arme vor dem Körper nach unten hängen. Schwinde dann die Arme über vorne bis hoch über den Kopf, und schwinde gleichzeitig das rechte Bein nach hinten. 10 Mal. Pause. Das Gleiche mit dem linken Bein.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln! Schwinde alternativ 20 Mal die Beine im Wechsel.</i>
<b>Mit der Rolle in die Kniebeuge</b>	Variante 3	Halte die Rolle in beiden Händen auf Schulterhöhe. Mache nun eine Kniebeuge und schiebe beim Heruntergehen die Arme nach vorne, beim Hochkommen die Rolle wieder heranziehen. 10 Mal. Pause	<i>Alle 3 Varianten in bis zu 3 Sets wiederholen oder mit Teil 1 kombinieren.</i>

Fortsetzung folgt