

## Übung des Tages, 14.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Übungen mit einer Zeitung 3**

**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.geknüllt.</i>
<b>Übungen mit Zeitungsbällen</b>	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit 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“), das heißt die Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	
<b>Bälle unterm Bein und über Kopf</b>	Variante 1	Knülle je eine Doppelseite zusammen zu einem Ball, nimm in jede Hand einen „Ball“. Hebe das rechte Knie und führe die Bälle unter dem Bein zueinander, sodass sie sich berühren. Setze dann das Bein ab und führe die Bälle über dem Kopf zueinander. Danach das Gleiche mit dem linken Bein. Mit jedem Bein je 10 Mal.	<i>Halte dabei den Oberkörper weitgehend aufrecht und halte auch deine Rumpfspannung</i>
<b>Einen Ball abwechselnd fangen</b>	Variante 2	Im Anschluss spielen wir mit den Bällen. Wirf zunächst immer nur einen Ball mit einer Hand hoch und fange ihn wieder. Wechsle dabei die Hände ab. Wenn du ein Gespür dafür gewonnen hast, wirf jeweils unter einem Bein hoch und fange wieder vor der Brust. Wechsel.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>  <i>Jeweils 10 Mal unter jedem Bein hochwerfen.</i>
<b>Zwei Bälle zugleich fangen</b>	Variante 3	Wirf nun beide Bälle gleichzeitig hoch und fange sie auch mit beiden Händen. Dir kannst dabei die Wurfhöhe variieren. Wenn es klappt, gehe zum Fangen in die Knie und fange die Bälle unten. Zuletzt kreuze die Bälle in der Luft und fange mit der jeweils anderen Hand.	<i>Jede Fangart je 10 Mal.</i>  <i>Alle 3 Varianten in bis zu 3 Sets wiederholen oder mit Teil 1 und 2 kombinieren.</i>