

Übung des Tages, 22.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rücken an Rücken

Name ÜL: Gülden Toprak

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Auf der Stelle joggen/laufen, Arme mitbewegen, 3 x 30 Sek. dazwischen je 5-10 Sek. Pause. Tipp: Füge kurze (10-15 Sek.) Sprints ein, um die Aufwärmung zu intensivieren ⇒ Weiter auf der Stelle Joggen, die Arme seitlich über Schulterhöhe kreisen. Jeweils beide Arme nach vorne und dann nach hinten kreisen. Insgesamt 4 x 30 Sek. (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du brauchst 1 Plüschtier oder kleine Wasserflasche</i>
Rücken an Rücken	Grundposition	Stellt euch zu zweit Rücken an Rücken mit festem Schuhwerk etwa schulterbreit aufrecht hin. 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.	<i>Achtet darauf, dass der Oberkörper bei den Übungen stets aufrecht bleibt.</i>
Gegenstand seitlich übergeben	Variante 1	Den kleinen Gegenstand seitlich mit einer Hand dem Partner geben, dabei den Oberkörper zur Seite mitbewegen. Der Partner nimmt den Gegenstand an und reicht ihn auf der anderen Seite wieder zurück. 30 Sek. m. Richtungswechsel, dann 10 Sek. Pause, 3 Durchgänge.	<i>Den Unterkörper bei der Übung weitgehend nicht bewegen!</i>
Gegenstand seitlich und über Kopf übergeben	Variante 2	Wie Variante 1, nun aber je zweimal den Gegenstand seitlich übergeben und dann je einmal über dem Kopf dem Partner übergeben. Dazu die Arme ganz austrecken und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. 3 Durchgänge à 30 Sek., je 10 Sek. Pause.	<i>Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Gegenstand seitlich, über Kopf u. durch die Beine übergeben	Variante 3	Wie in Variante 2, nun aber je zweimal den Gegenstand erst seitlich, dann über Kopf und dann durch die Beine übergeben. Dazu erst einatmen und beim Ausatmen den Oberkörper nach vorne beugen, die Knie leicht beugen, und die Schulter nach unten beugen. Jeweils abwechselnd mit beiden Händen. 3 Mal à 30 Sek., je 10 Sek. Pause.	<i>Zuletzt ruhig stretchen: Aufrecht stehen, tief einatmen u. Arme nach oben strecken, beim Ausatmen je einen Arm seitlich über d. Kopf dehnen, halten, ein- und ausatmen...</i>