

## Übung des Tages, 27.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Sitzend mit den Armen wippen**

Name ÜL: Jörg Benner

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 eine Matte.</i>
<b>Sitzend mit den Armen wippen</b>	Grundposition	Setze dich auf dein Gesäß und erspüre die „Sitzbeinhöcker“, auf denen dein Körper ruht. Die Füße sind aufgestellt, der Oberkörper ist weitgehend aufrecht, der Blick geht nach vorne. Der Bauchnabel ist leicht eingezogen („On-Knopf drücken“), als Rumpf-Grundspannung.	
<b>Die Füße aufgestellt</b>	Variante 1	Lehne deinen Oberkörper etwas nach hinten und hebe die Arme parallel rechts und links von den Knien. Wippe nun mit den Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 mal auf und ab. Tipp: Bei je vier Bewegungen einatmen, bei den nächsten vier wieder ausatmen.	<i>Achte darauf, dass du die Rumpfspannung hältst.</i> <i>Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.</i>
<b>Die Füße angehoben</b>	Variante 2	Wie Variante 1. Mit dem Unterschied, dass du nun die Beine anhebst mit etwa rechtwinklig gebeugten Knien, die Füße schweben in der Luft. Wippe nun wieder mit ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 mal auf und ab. Weiteratmen und lächeln! 😊	<i>Ziehe die Schultern leicht zurück und hebe den Brustkorb. Bleibe also weitgehend aufrecht!</i>
<b>Die Beine ausgestreckt</b>	Variante 3	Wie Variante 2, mit dem Unterschied, dass du nun die Beine ausstreckst. Als Gegengewicht geht der Oberkörper dadurch etwas weiter nach hinten. Wippe nun wieder mit ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 mal auf und ab. Atmen. Pause.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Zwischendurch die Beine ausschütteln und lockern.</i>