

## Übung des Tages, 08.06.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Im Liegen den Rücken heben**

**Name ÜL: Gülden Toprak**

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	HKL in Schwung bringen/  Gelenkigkeit herstellen	⇒ Mit festem Schuhwerk gegenüber aufrecht hinstellen, mit dem Gesicht zueinander gewandt. Arme nach vorne ausstrecken und an den Händen festhalten. Im selben Rhythmus wie der Partner abwechselnd das jeweils das äußere Bein zugleich nach innen schwingen. Rechts und links abwechseln, der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. 3 Mal 10 Schwünge, je 10 Sek Pause  ⇒ Nun beim Einatmen gemeinsam Kniebeugen machen. Der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne, der Blick bleibt nach vorne gerichtet. Bauch und Gesäß leicht nach hinten schieben. Beim Ausatmen wieder aufrichten, 3 Mal 10 Kniebeugen, je 10 Sek Pause	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i>  <i>Du brauchst 1 Partner*in und pro Person eine Matte</i>
<b>Nebeneinander auf dem Rücken liegen</b>	Grundposition	Flach auf den Rücken legen, die Beine angewinkelt aufstellen. Die Arme liegen ausgestreckt an der Seite am Körper. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>Schulterbrücke</b>	Variante 1a  Variante 1b	Gesäß und Becken anheben, bis der Körper von den Knien über die Hüften bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Kurz halten, dann das Becken langsam wieder absenken ohne den Boden zu berühren. Ca. 10-15 Mal. Alternativ die Füße auf einem Stuhl oder Sofa ablegen.	<i>Bei allen Varianten den Bauchnabel leicht einziehen, Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.</i>
<b>Partner*innen-Sit-Ups</b>	Variante 2	Mit Partner*in gegenüber auf die Matte setzen. Die Beine sind schulterbreit geöffnet und kreuzen sich etwa auf Kniehöhe. Gegenseitig an den Händen festhalten und jetzt abwechselnd den Oberkörper ablegen und heben. Die Kraft, um den Oberkörper zu heben, kommt aus dem angespannten Bauch, nicht aus den Armen des Partners oder der Partnerin! Ca. 10 bis 15 Mal.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen des Tages kombinieren.</i>