

Allgemeine Beschreibungen

Aufwärmen:

- **Recken und Strecken** in alle Himmelsrichtungen, Knie gerne beugen
- **Schulterkreisen**
 - Schultern bewusst weit nach vorne, oben, hinten und unten ziehen. Atem fließen lassen
- **Fußspitzenmarsch**
 - Füße hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, auf die Zehenspitzen gehen, die Arme nach vorne auf Schulterhöhe strecken, Bauch leicht nach innen ziehen, Spannung halten. Im Wechsel die Fersen Richtung Boden drücken.

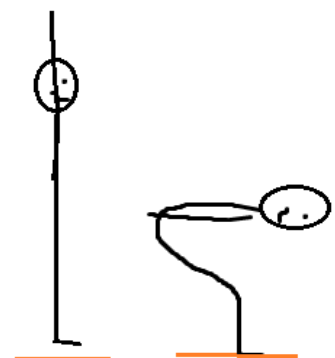


- **Knie + Ellenbogen**
 - Hüftbreiter, aufrechter Stand, Bauch leicht nach innen ziehen, diagonal Knie und Ellenbogen zusammenführen, d.h. rechter Ellenbogen trifft das linke Knie! Oberkörper dreht sich dabei etwas mit.



Ist es nicht möglich, dass sich Knie und Ellenbogen treffen, dann mit der Hand/Unterarm zum Knie gehen.

- **Skifahren**
 - Hüftbreiter, aufrechter Stand, Bauch leicht nach innen ziehen, Rücken während der Übung langgezogen lassen
 - Einatmen: Arme hoch über den Kopf strecken
 - Ausatmen: die Arme nach hinten schwingen, gleichzeitig Knie und Hüfte beugen und in die Skiabfahrtshocke kommen. Kurz halten.
 - Einatmen : Aufrichten und Arme wieder nach oben strecken
 - Die Bewegung an den Atem anpassen



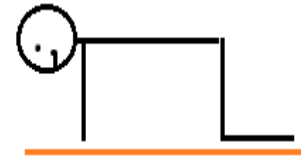
Grundhaltungen:

Aufrechter Stand/aufrechter Oberkörper:

- Füße hüftbreit auseinander und parallel
- Knie nicht ganz durchgedrückt/leicht gebeugt. Werden die Beine ganz gestreckt, „rasten“ die Kniegelenke ein, die Position, kurz bevor dies geschieht, sollte gehalten werden.
- Bauch leicht anspannen und den Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Schulterblätter nach hinten-unten ziehen
- Brustbein heben
- Blick geradeaus

4-Füßler:

- Handgelenke befinden sich unter den Schultergelenken
- Kniegelenke unter den Hüftgelenken, zwischen die Knie muss zumindest eine Faust passen
- Ellenbogen sind nicht ganz durchgestreckt/leicht gebeugt. Werden die Arme ganz gestreckt, „rasten“ die Ellenbogengelenke ein, die Position kurz davor, ist gemeint.
- Bauch anspannen, Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Schulterblätter zueinander und Richtung Gesäß ziehen
- Nacken lang machen, den Kopf dabei nicht nach unten hängen lassen
- Kopf, Schulter und Becken bilden eine Linie



Rückenlage mit angewinkelten Beinen:

- Beine anwinkeln, Füße aufstellen
- Füße und Knie hüftbreit auseinander
- Der Rücken sollte weder flach auf den Boden gedrückt sein noch sich weit vom Boden abheben
- Schultern vom Kopf wegziehen
- Arme liegen neben dem Oberkörper

Bauchlage:

- Beine lang und geschlossen
- Füße gestreckt/ Zehen aufgestellt
- Arme angewinkelt auf dem Boden, Fingerspitzen auf Nasenhöhe
- Unterarme parallel zum Körper
- Schulterblätter zueinander und Richtung Gesäß ziehen
- Blick zur Matte

Wenn die Belastung für Hand- und Kniegelenke unangenehm ist:

- Z.B. im 4-Füßler-Stand oder bei den vereinfachten Liegestützen kann unter die Knie eine gefaltete Decke gelegt werden.
- Bei auftretenden Schmerzen im Handgelenk beim 4-Füßler-Stand oder Liegestützposition ist es möglich, sich auf den Fäusten oder Unterarmen abzustützen.