

RÜCKSICHTSVOLLES WORKOUT

ZEIT: ca. 45 Min.

ZIELGRUPPE: Jedermann

MATERIALIEN: Gymnastikmatte und genügend Platz um sich herum

STUNDENZIEL: Ganzheitliches, Körper und Geist beachtendes Training, das die sozialen Einbindungen berücksichtigt

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
5 Min.	Tanz den Hüftöffner	<p>Aufrechter Stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oberschenkel parallel zum Boden, Kniegelenk ca. 90° (Knee-Lift), rechte Hand tippt auf linken Oberschenkel, im Wechsel mit links (<i>je Seite 2 x</i>) <p>Rhythmus beibehalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mit Händen die Oberschenkel-Innenseiten im Wechsel berühren Mit Händen Wadeninnenseiten im Wechsel berühren Mit Händen die Fersen im Wechsel berühren, Knie zeigen dabei immer zur jeweiligen Seite (das „Öffnen“ der Hüfte) <p>Zweite Runde – je zwei Kontakte mit der Hand:</p> <ul style="list-style-type: none"> Rhythmus und Abfolge bleiben gleich, aber jede Abfolge zweimal und dann erst die nächste <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geschwindigkeit steigern Abfolge unten an den Fersen beginnen und zum Oberschenkel hocharbeiten Abfolge „von oben nach unten nach oben“ und umgekehrt 	<p>Ausdauer und Koordination</p> <p>Aktivierung der Bein- und Gesäßmuskulatur</p> <p>Hüftmobilisation</p>	<p>Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum</p>

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
7-10 Min.	Drehmomente im Stand	<p>Ausgangsposition: Aufrechter Stand (Aktivieren des tiefen queren Bauchmuskels durch Einziehen und Hochziehen des Bauchnabels)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fixierte Hüfte, Oberkörper drehen, Arme schwingen dabei locker neben dem Körper (<i>siehe Bild 1 A</i>) • Ganzkörperdrehung: Hüfte dreht mit, Beine drehen ein und aus (<i>siehe Bild 1 B</i>) • Bewegung bleibt, Arme gegengleich nach oben in Diagonale schwingen (<i>siehe Bild 1 C</i>) • Arme locker diagonal im Wechsel hinter den Rücken schwingen (rechter Arm in Richtung linke Ferse) (<i>siehe Bild 1 D</i>) <p>Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Hände am Hinterkopf, Ellenbogen zeigen nach außen, Rücken aufrichten (<i>siehe Bild 1 E</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition – Tief einatmen • Ellenbogen nach vorne bringen, Rücken dabei runden, ausatmen; einatmen – Ellenbogen wieder zur Seite (Ausgangsposition) (<i>4 x siehe Bild 2 A</i>) • Einatmen in Ausgangsposition; Rücken zur rechten Seite neigen, in der Hüfte nicht ausweichen – ausatmen; Mit dem Einatmen in Ausgangsposition zurückkommen (<i>siehe Bild 2 B</i>) • Ausatmen – nach rechts twisten, einatmen – Ausgangsposition (<i>siehe Bild 2 C</i>) • Ausgangsposition – einatmen; ausatmen – Seitneigung (<i>Abfolge 4 x und dann Seitenwechsel</i>) <p>Twist- und Seitneigungsvariationen (je nach Können):</p>	Mobilisation der gesamten Wirbelsäule	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
		<p>Seitneigung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition – einatmen; wieder nach rechts neigen, diesmal beim Seitneigen das rechte Bein außenrotiert Richtung Ellenbogen hochheben, einatmen Bein abstellen, Körper in Ausgangsposition – Einatmen (siehe Bild 2 D) <p>Twist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition – einatmen; Twist nach rechts, diesmal das linke Bein gestreckt vom Boden lösen (siehe Bild 2 E) <p>(Abfolge 4 x je Seite)</p>		
5 Min.	Squat extrem	<p>Ausgangsposition (siehe Bild 3 A):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weiter als hüftbreit stehen, Gewicht auf den Fersen, die Zehen können frei bewegt werden • Hände nach vorne strecken, Blick ist nach vorne gerichtet • In die Hocke gehen, dazu Gesäß nach hinten schieben – aus der Kraft der Fersen wieder hochdrücken <p>Abfolge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In die Kniebeuge gehen, 3 x federn, ruhig und geführt ohne Stress, hochdrücken (4 x) • In die Kniebeuge gehen, halten, im Wechsel Ferse heben und senken (je Seite 2 x – siehe Bilder 3 A-C) • nochmal, jede Ferse 2 x heben im Wechsel (2 x 2 je Seite) • In die Kniebeuge gehen, unten bleiben, rechte Ferse heben, 3 x federn, hochdrücken, Ferse bleibt gehoben, Wiederholen (siehe Bild 3 D-E) • Dasselbe 2 x mit der linken Ferse gehoben • In den Stand kommen, auf der Stelle marschieren, nachspüren 	Ganzkörperaktivierung und -kräftigung	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
5 Min.	Bodenkontakt	<ul style="list-style-type: none"> • Am Ende der Matte stehen • In den Squat, Hände auf Oberschenkel legen – Lächeln • Gewicht jetzt auf den Vorderfuß verlagern, nach vorne Richtung Matte kippen wollen • Rechte Hand lösen und auf der Matte abstützen, behutsam und geführt • Linke Hand lösen und ebenso auf die Matte stützen • Mit der rechten Hand ein Stück vorwandern – mit der linken auch • Mit der rechten und dann linken Hand zurück • Gewicht wieder allmählich auf den ganzen Fuß verlagern und nacheinander die rechte und linke Hand zurück auf die Oberschenkel bringen • Aus den Fersen nach oben in den Stand drücken, Arme nach oben zur Decke recken und auf die Zehenspitzen gehen <p><i>(Abfolge 4 x – siehe Bilder 4)</i> Bei der letzten Wiederholung in den 4-Füßler-Stand kommen, wenn die Hände die Matte erreicht haben</p>	Mittelkörperspannung, Kräftigung des Stützapparats	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum
3 Min.	Mobil und kraftvoll	<p>Ausgangsposition: 4-Füßler-Stand (Knie- unter Hüftgelenke, Hände unter Schultergelenke platzieren, Wirbelsäule neutral, Blick senkrecht zum Boden – HWS nicht überstrecken) <i>(siehe Bild 5 A)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionen Katze / Kuh zur Mobilisation und Körperwahrnehmung (aus Yoga bekannt) <i>(siehe Bilder 5 B-C)</i> • Seitneigen, d.h. Hüfte bewegt sich Richtung rechte Schulter, Oberkörper neigt sich nach rechts, Blick geht zur rechten Hüftseite <i>(Seitenwechsel – siehe Bild 5 D)</i> • Zur Entspannung und Entlastung in die Kindsposition <i>(siehe Bild 5 E)</i> Auf die Fersen zurückschieben und 	Mobilisation Kräftigung der Körpermitte	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum

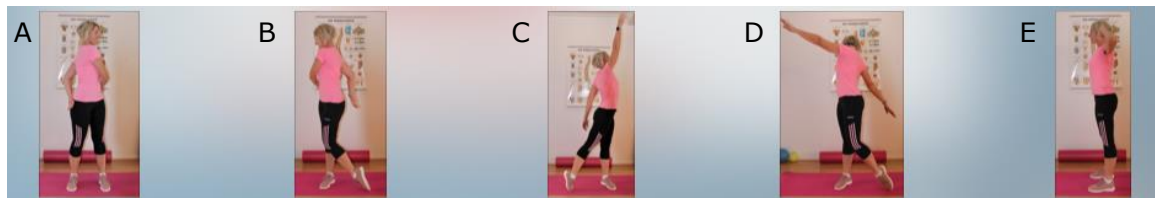
ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
		<p>absetzen, kleinmachen und die Arme zurücknehmen, Tiefe Ein- und Ausatmung <i>(Abfolge mehrmals wiederholen)</i></p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide Knie vom Boden lösen während der Abfolge 		
3 Min.	Kraftreserven	<p>Ausgangsposition: 4-Füßler, Unterarme auf Boden, oberer Rücken stabil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechten Unterarm und die rechte Hand vom Boden lösen und sie an den linken Oberschenkel bringen, durch Druck gegen den Oberschenkel wird die Muskelarbeit verstärkt <i>(Siehe Bilder 6 A-C; Seitenwechsel, je Seite 2 x)</i> • Kindsposition als Ruheposition <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rechten Arm lösen und ihn langsam nach rechts außen in die Seithalte führen, halten und zurück <i>(Seitenwechsel – siehe Bild 6 D)</i> • Rechten Arm lösen, diesmal den Körper nach rechts aufdrehen, sobald der Arm seitlich gehalten wird, dadurch zeigt der Arm jetzt diagonal zur Decke, kurz halten, Arm zurück zum Boden führen <i>(Seitenwechsel – siehe Bild 6 E-F)</i> <p><i>(beide Seiten mehrmals wiederholen)</i></p>	Mobilisation Brustwirbelsäule, Kräftigung Körpermitte	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum
5 Min.	Dynamische Rückenlage	<p>Ausgangsposition: Rückenlage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine aufgestellt • Arme auf Schulterhöhe seitlich am Boden, Handflächen zeigen zur Decke • Beine zur rechten Seite ablegen (Blick nach oben oder zur gegenüberliegenden Seite) <i>(Siehe Bilder 7 A-C)</i> <p><i>(Seitenwechsel, einige Male pro Seite)</i></p>	Mobilisation unterer und oberer Rücken, sanfte Dehnung Brustmuskel	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
		<ul style="list-style-type: none"> • Beine wieder nach rechts, in dieser Bewegung jedoch das obere Bein strecken und bis zur rechten Hand schwingen, dann zurück zu Mitte, beide Beine aufgestellt <i>(Seitenwechsel, mindestens 4 x pro Seite – siehe Bilder 7 C-E)</i> • Beine wieder zur rechten Seite ablegen und das linke Bein wieder zur rechten Hand schwingen, das Bein bleibt diesmal dort • Linken Arm zum rechten Arm, die Hände ineinanderlegen, wieder öffnen und schließen (im Wechsel, mindestens 4 x pro Seite) <p>Alle 3 Bewegungsabläufe fließend miteinander verbinden</p>		
5 Min.	Die Krokodil-Reihe aus dem Yoga (Makarasana)	<p>Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Schulterhöhe gestreckt auf dem Boden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit der Ausatmung Beine senkrecht zur Decke heben – Position für einige Atemzüge halten <i>(siehe Bild 8 A)</i> • Mit der Ausatmung die aneinander gehaltenen durchgestreckten Beine zur rechten Seite absenken, die Zehen berühren (fast) die rechte Hand <i>(siehe Bild 8 B)</i> – Rücken versuchen am Boden zu halten, linke Schulter fest in den Boden drücken – toll, wenn auch der Bereich der LWS am Boden bliebe – aktive Bauchmuskeln ziehen nach links, um zu stabilisierende <p><i>(Position für ca. 20 Sekunden halten)</i></p> <p>Mit der Ausatmung beide Beine in die Senkrechte heben <i>(Seitenwechsel)</i></p>	<p>Auflösung von Spannungen in der Körpermitte</p> <p>Verspannungen der Wirbelsäule lockern</p>	<p>Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum</p>

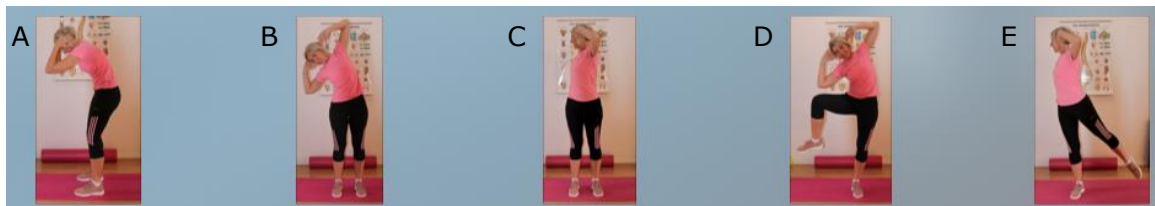
ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
		<p>Alternativen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit angewinkelten Beinen durchführen (<i>siehe Bild 8 C</i>) • Mit einem gestreckten und einem angewinkelten Bein (<i>siehe Bild 8 D</i>) <p>→ es sollten entweder die Beine oder die Schultern den Boden berühren oder beides</p> <p>ACHTUNG: Die Rotation sollte aus der gesamten Wirbelsäule kommen, nicht überwiegend aus der Lendenwirbelsäule, das könnte zur Überlastung dieses Bereiches führen, da er beweglicher ist als der Bereich der Brustwirbelsäule. Bei akuten Bandscheibenbeschwerden und Entzündungen, sowie fortgeschrittener Schwangerschaft sollte auf die Übung verzichtet werden</p>		
3 Min.	Schluss- entspannung	In Rückenlage, tiefe Ein- und Ausatmung, Augen schließen oder geöffnet halten	Körper nachspüren und entspannen	Gymnastikmatte + genügend Platz um sich herum

ANHANG

Bilderreihe 1



Bilderreihe 2



Bilderreihe 3



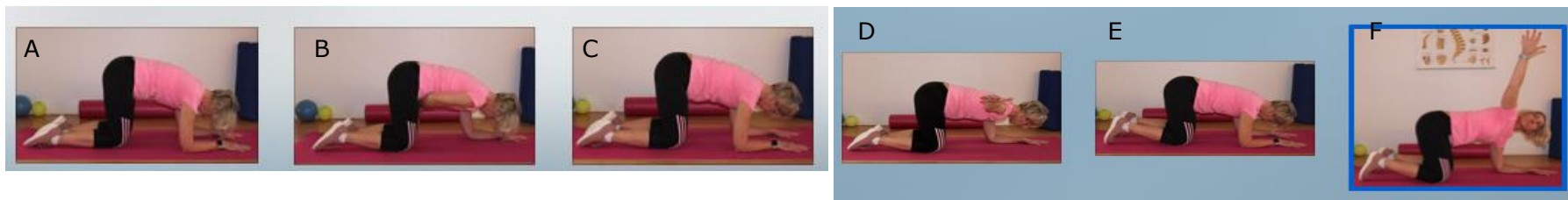
Bilderreihe 4



Bilderreihe 5



Bildreihe 6



Bilderreihe 7



Bilderreihe 8

