
















RV St. Georg Münster – Erklärungen zum Bewegungs-ABC

Mach die Übungen so gut du kannst! Wenn etwas nicht klappt, ist das ok. Dann vereinfache dir die Übung ein bisschen, mache weniger Wiederholungen oder halte die Endposition kürzer. Wenn dir die Übungen zu leicht vorkommen, kannst du die Anzahl oder Dauer auch erhöhen. Hauptsache es macht dir Spaß!

Übungen bei denen du dich bewegst (wie beim Anfersen) machst du 10 Mal
 bei Übungen deren Endposition du hältst (wie beim Flamingo) zählst du bis 10

 <p>ANFERSEN</p>	<p>Laufe vorwärts auf der Stelle und berühre dabei mit deinen Fersen dein Gesäß.</p>	 <p>ARME KREISEN</p>	<p>Kreise deine Arme auf Schulterhöhe vorwärts oder rückwärts. Male große und kleine Kreise in die Luft.</p>
 <p>BUCH BALANCIEREN</p>	<p>Stelle dich aufrecht hin und balanciere ein Buch auf deinem Kopf. Versuche ein paar Schritte vor und zurückzugehen.</p>	 <p>EINBEINSPRÜNGE</p>	<p>Winkel ein Bein nach hinten an und springe auf einem Bein.</p>
 <p>ELLENBOGEN ANS KNEIE</p>	<p>Führe deinen rechten Ellenbogen und dein linkes Knie vor dem Körper zusammen. Ellenbogen und Knie berühren sich. Wechsel anschließend die Seiten.</p>	 <p>FERSENLAUF</p>	<p>Verlagere dein Gewicht auf deine Fersen und bewege dich so fort.</p>
 <p>FLAMINGO</p>	<p>Umfasse dein Schienbein kurz oberhalb des Knöchels und ziehe den Fuß zu deinem Gesäß. Versuche die Knie auf gleicher Höhe zu halten. Halte diese Position. Führe die Übung auch auf dem anderen Bein durch.</p>	 <p>HAMPELMANN</p>	<p>Stelle dich mit gespreizten Beinen und nach oben ausgestreckten Armen hin. Hüfte hoch und führe dabei deine Arme nach unten und gleichzeitig die Beine zusammen. Springe erneut und bringe die Arme und Beine zurück in die Ausgangsposition.</p>

 <p>HÄNDE ZUM BODEN</p>	<p>Lasse deinen Oberkörper nach unten hängen und versuche mit deinen Händen deine Zehenspitzen oder sogar den Boden zu berühren. Deine Beine bleiben gestreckt.</p>	 <p>KNIEHEBELAUF</p>	<p>Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie nach oben. Es berührt immer nur ein Fuß den Boden.</p>
 <p>RADFAHREN</p>	<p>Hebe deine Beine in Rückenlage angewinkelt an. Fahre in der Luft Fahrrad, indem du im Wechsel deine Beine in kreisenden Bewegungen nach vorne streckst und wieder beugst.</p>	 <p>SCHULTERN KREISEN</p>	<p>Kreise deine Schultern nach hinten. Wechsle nach einiger Zeit die Richtung und kreise die Schultern nach vorn.</p>
 <p>STANDWAAGE</p>	<p>Verlagere dein Gewicht auf dein rechtes Bein. Hebe dein linkes Bein gestreckt nach hinten an. Lehne dich gleichzeitig im Oberkörper nach vorne hinunter, bis du von Kopf bis Fuß eine waagerechte Linie bildest. Streck dabei deine Arme zu den Seiten aus. Wiederhole die Übung auf deinem anderen Bein.</p>		
 <p>STERNE GREIFEN</p>	<p>Strecke deine Arme abwechselnd, so weit du kannst nach oben, als würdest du nach den Sternen greifen.</p>	 <p>STRECKSPRÜNGE</p>	<p>Halte deine Arme nach oben und mache kleine Sprünge auf der Stelle oder nach vorne.</p>