

Übung 1: Ausfallschritt seit

GS: B hüftbreit
Ausfallschritt nach rechts,
danach in GS und Ausfallschritt
nach links, vor Brust halten

2 min



Übung 5: Rausmarschieren

GS: B hüftbreit
rechtes und linkes B im Wechsel
seitwärts aus Bewegung, danach
in GS, aktiver Armeinsatz

2 min



Übung 2: diagonales Knieheben

GS: A diagonal oben, breite
Position; B gebeugt nach oben,
Hand berührt Knie

je 1 min pro Seite



Übung 10: Hochmarschieren

GS: B hüftbreit,
marschieren auf Zehenspitzen,
dazu aktiver Armeinsatz

2 min



Übung 8: Marschieren

GS: geschlossene Beine,
marschieren, Fersen vom Boden
abheben, FL im Wechsel vor,
seitwärts und hoch

2 min



Übung 6: Knieheben

GS: B hüftbreit
B im Wechsel gebeugt nach oben,
A unter Bein zusammenbringen

2 min



Übung 9: Drehung des OK

GS: B hüftbreit
B gebeugt nach oben, A mit FL
diagonal zur Seite ziehen, OK
drehen

je 1 min



Übung 3: Anfersen

GS: B hüftbreit
B anfersen, Hände berühren
Fersen

je 1 min



Übung 4: Schulterkreisen

GS: B hüftbreit
auf Zehenspitzen marschieren,
dazu Schultern vor und zurück
kreisen

je 1 min



Übung 7: Marschieren

GS: geschlossene Beine
Fersen vom Boden abheben,
gestreckte A vor- und zurück
kreisen

je 1 min



Hinweise: 25 Minuten Übungen nacheinander zügig und kontrolliert ohne Pause durchführen. Oberkörper und Kopf stets gerade halten. Trainingseinheit beginnt mit 5-minütigem Marschieren am Platz. Abstand zu Mitbewohnern beachten! Turnschuhe und Handtuch sind hilfreich.

Legende: GS Grundstellung; RL Rückenlage; OA Oberarm; UA Unterarm; OK Oberkörper; EB Ellenbogen; A Arme; B Beine; FL Flaschen; SB Schulterblätter