

## Übungen für Kopf und Körper

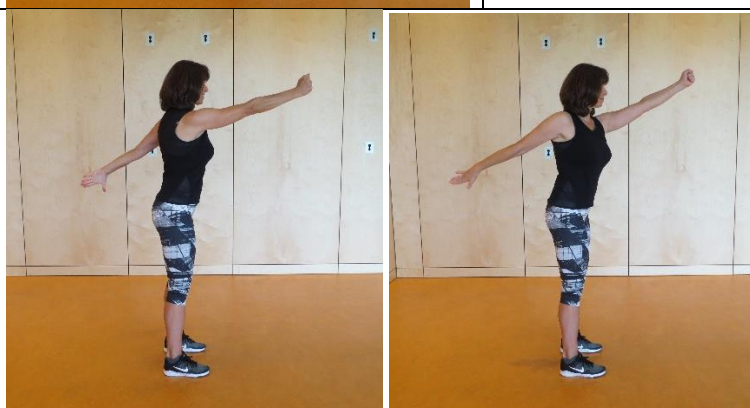
	<p><b>Schulterrotation:</b> Schultern zu den Ohren ziehen und nach hinten durchkreisen, dabei auch die Handflächen nach hinten und vorne drehen.</p>		<p><b>Die Acht:</b> der Daumen der rechten Hand zeigt zur Decke und mit ausgestrecktem Arm Richtung linken Fuss und nach rechtsoben in einer liegenden Acht kreisen. Ebenso mit der linken Hand.</p>
		<p><b>Wirbelsäulenmobilisation:</b> Becken nach vorne und hinten kippen, der Rücken wird rund und richtet sich wieder auf.</p>	
		<p><b>Beckenkreisen:</b> Das Becken links- und rechts herum kreisen, dabei immer eine Poseite anheben.</p> <p><b>Handgelenk dehnen:</b> Hände mit sanftem Druck auf den Stuhl abstellen. Knie bleiben leicht gebeugt, Rücken gerade. Hände nach vorne, außen und nach hinten drehen und jeweils kurz halten. Druck vorsichtig erhöhen.</p>	
		<p><b>Hase und Jäger:</b> Re.Hand- Daumen und Zeigefinger bilden eine Pistole, li.Hand Zeige- und Mittelfinger bilden die Hasenohren. Jetzt Handwechsel: Rechts-Hasenohren und links Pistole des Jägers. Hin und herwechseln und eventuell Geschwindigkeit erhöhen. Wichtig: nicht aufgeben!!!</p>	



Hüftmobilisation/Gleichgewicht: evtl. eine Hand an Stuhl oder Wand (sicherer Stand)  
 Re. Bein Standbein- li. Bein gestreckt zur Seite und wieder ran, dann Knie nach vorne hoch und wieder ran. Wer will, ohne das Bein wieder abzusetzen vor und zur Seite im Wechsel. Dann Li. Bein Standbein und re. Bein heben.  
 Wichtig: Aufrecht stehen!



Oberschenkeltraining/ Aufstehen:  
 Aus sitzender Position vom Stuhl aufstehen, jedoch nur einige Zentimeter über der Sitzfläche anhalten und halten. Zunächst Hände auf Oberschenkel, dabei bis 10 zählen und wieder absetzen. Steigerung: Arme ( siehe Foto) mitnehmen.  
 Wichtig: gerader Rücken!  
 Diese Übung ist besonders wichtig zur Stärkung der Bein kraft, die wir zum Aufstehen brauchen!



Nordic Walking Hände:  
 Arme schwingen diagonal vor und zurück. Die Hand des vorderen Armes bildet eine Faust. Die Hand des hinteren Armes öffnet sich. Seitenwechsel und wieder vorne- Faust, hinten offene Hand. Vor- und zurückschwingen, der Oberkörper rotiert leicht mit.  
 Evtl. schneller werden.



Beckenboden:  
 Beide Hände bilden eine Faust. Füße sind etwas geöffnet aufgestellt.  
 1. Fäuste drücken von außen gegen die Oberschenkel und Beine drücken gegen Fäuste. Spannung halten.  
 2. Fäuste drücken von Innen und Oberschenkel drücken nach gegen Fäuste. Ebenfalls halten  
 Atmen nicht vergessen!



### Hüftbeuger:

Aufrechter Sitz. Beide Hände liegen übereinander auf Re. Oberschenkel .Re Bein hebt ab und das Bein schiebt nach oben gegen die Hände und die Hände schieben nach unten. Hände und Bein schieben gegeneinander. Halten und auch hier gilt: Weiteratmen!!!

Ebenso mit dem linken Bein.



**Polizist:** Wir versuchen 2 unterschiedliche Bewegungen mit den Armen gleichzeitig auszuführen:

Li. Arm geht hoch und tief.  
Re. Arm geht hoch, zur Seite und tief. Wir starten mit beiden Armen über dem Kopf. Li. geht tief und re. zur Seite. Dann Li wieder hoch und re nach unten.....volle Konzentration! Versuche auch einen Seitenwechsel.



### Gleichgewicht:

Re. Bein Standbein. Linkes Bein tippt 4x nach vorne, 4x zur Seite und 4x nach hinten und wieder schließen. Das gleiche mit dem rechten Bein. Dann 2x vorne, seite, hinten tippen. Ebenfalls R u. L. Und schließlich 1x vorne, seite, hinten.



### Schultermobilisation:

Arme locker vor und zurückschwingen. Wir versuchen auch mal durchzuschwingen oder über den Kopf.

Steigerung: gleichzeitig schwingt ein Arm vorwärts und ein Arm rückwärts durch. Wir beginnen dabei über dem Kopf. Ein Arm schwingt nach vorne, der andere nach hinten. Der Oberkörper darf mitdrehen.



**Standwaage/ Rückenstreckung:**  
Arme lang über den Kopf strecken , das rechte Bein nach hinten strecken und abheben. Dabei das Gewicht nach vorne verlagern. Bein absetzen und erneut heben. Arme weit nach vorne schieben. Rücken ist ganz gestreckt. Ebenso auf dem anderen Bein. Sollte das zu wackelig sein. Hier die



**Alternative:**  
Hände fassen die Stuhllehne oder wir stellen uns an eine Wand. Trotzdem darauf achten, dass wir uns vom Kopf bis zur Zehenspitze ganz lang ziehen. Bein heben und senken.



**Körperspannung:**  
1.Hände auf die Sitzfläche des Stuhles aufstützen. Re. Bein hoch und tief im Wechsel nehmen.Allerdings nicht höher als parallel zum Boden. Der Rücken und das re.Bein bleiben ganz gestreckt. Standbein li. leicht gebeugt. Dann Seitenwechsel



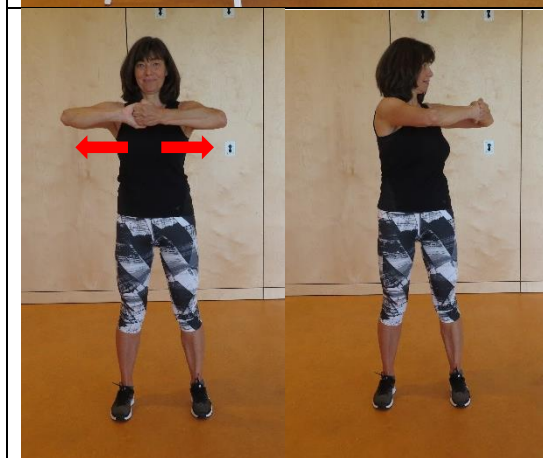
2.Gleiche Ausgangsposition. Jetzt hebt sich nur der linke Arm. Das Bein bleibt am Boden. Wichtig: Der Arm zieht nach vorne in die Länge. Dann Seitenwechsel



3.Gleiche Übung, jedoch haben jetzt diagonal re.Bein und li.Arm ab, bzw umgekehrt. Wir ziehen uns diagonal ganz lang. Wieder absetzen und abheben im Wechsel. Ebenso Seitenwechsel



Venenpumpe:  
Aufrechter Sitz. Linkes Bein gestreckt nach vorne abheben. Zehen anziehen und strecken im Wechsel. Dann im Sprunggelenk kreisen. Seitenwechsel.



Wirbelsäulenrotation:  
Aufrechter Stand, Bauchnabel zieht nach innen. Finger auf Schulterhöhe ineinander verhaken, Ellbogen zeigen nach außen. Die Finger ziehen nach außen, wir bauen Spannung auf und drehen den Oberkörper in Ausatmung nach rechts. Einatmen zurück zur Mitte und Ausatmend nach links drehen. Zug auf die Finger nach außen beibehalten.  
Wichtig: Bauchspannung halten.

Viel Spaß beim Trainieren! Bleibt gesund und fit!

Ganz liebe Grüße

Sylvia Ullmann

Die letzten Übungen vor den Sommerferien erscheinen am 15.7.20