

Gymnastik für Senioren

Trainingsstunde 2: Aufwärmen im Stehen, Hauptteil mit Tüchern



Gehen auf der Stelle



Ausfallschritt nach vorne im Wechsel



Arme nach oben strecken im Wechsel



Arme drehen vorwärts / rückwärts versetzt

und im Gleichklang



Abgewinkelte Arme , schließen der Ellenbogen



Arme auf Schulterhöhe Ellenbogen zurück ziehen



Arme nach vorne, nach oben und zur Seite im Wechsel



Hände auf die Schultern legen , kreisen vorwärts , rückwärts, versetzt im Gleichklang

Übungen mit Tüchern



Arme drehen vorwärts, rückwärts , versetzt und im Gleichklang



mit Tüchern vor und zurück schwingen

Dabei etwas in die Knie gehen , versetzt und im Gleichklang



Tücher hochwerfen und fangen 1x rechte

Hand, 1x linke Hand, beide miteinander über Kreuz werfen und fangen.



Beide Tücher in 1 Hand über dem Kopf übergeben



Beide Tücher in 1 Hand , nach vorne, an die Brust nach oben an die Brust und wieder nach vorne im Wechsel



Tücher über den Kopf , Seitenneigung re., li. im Wechsel



Knie hoch Tücher unter den Beinen durchgeben



Hoch und tief re.,li., wer will kann bei tief die Arme über den Kopf strecken



Die Tücher vor dem Körper nach re., und li. schwingen, wer will kann gerne einen ganzen Kreis drehen und dabei noch in die Hocke gehen.



Tücher am ausgestreckten Arm hängen lassen und mit den Fingern zusammenknüllen bis sie in der Hand verschwinden

Viel Spaß beim *Üben*