

# Gymnastik auf der Terrasse

## Ü1: Mobilisation der Halswirbelsäule

Standposition: Breiter Stand, Bauchnabel Richtung WS ziehen und Brustbein öffnen, Schulterblätter nach hinten und tief schieben. Die Hände einstützen. Den Kopf nach rechts und links drehen, dann zur Seite beugen, ein Ohr zeigt zur Schulter, das andere zur Decke. (jeweils 4x)



## Ü2: Ein- und Ausatmen dann räkeln und strecken

Dabei die gestreckten Arme über die Seite nach oben führen und wieder absenken. Beim drittenmal die Arme oben behalte und im Wechsel nach oben schieben. Einmal mit den Handflächen, dann mit den Handrücken im Wechsel.



## Ü3: Mobilisation der Brustwirbelsäule

Handflächen gekreuzt auf Schultern ablegen. Den Kopf nach vorne beugen und wieder aufrichten ; dann den Oberkörper nach rechts und links drehen und dabei darauf achten, dass die Hüfte weiterhin nach vorne schaut. Die Hände von den Schultern lösen und die Arme in die Drehbewegung mitnehmen. (jeweils 4x)



## Ü4: Seitbeuge

Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt.

Den Oberkörper nach links beugen und dabei die linke Hand Richtung Kniekehle schieben, den Oberkörper wieder aufrichten und nach rechts beugen und die rechte Hand Richtung Kniekehle schieben. (jeweils 4x)



Oberkörper ist nach links gebeugt, linke Hand schiebt Richtung Kniekehle. Den rechten Arm gestreckt nach oben schieben und die Handfläche nach außen drehen. Diese Position halten und auf 10 zählen. Wieder lösen und auf die rechte Seite wechseln.

## Ü5: Mobilisation Lendenwirbelsäule

Hüftbreiter Stand, die Handflächen auf den Oberschenkeln ablegen, die Knie beugen und die Hände Richtung Knie schieben. Den Rücken rund machen und wieder gerade. (4x)



## Ü6: Aktivierung des Kreislaufs

Gehen am Platz, die Arme aktiv im Wechsel nach vorne und hinten mitnehmen.



Mit den Beinen breiter werden und weiter marschieren.

Verlagern, breiter Stand, nach rechts und links verlagern,  
 die Arme schwingen vor dem Körper  
 nur der linke Arm schwingt, dabei Oberkörper nach rechts drehen  
 nur der rechte Arm schwingt, dabei Oberkörper nach links drehen



## Ü7: Mobilisation der Schultern

Linke Schulter mehrmals nach hinten kreisen, dann den linken Arm gestreckt nach vorne anheben und gestreckt nach hinten durchführen; dem Arm nachschauen. Das ganze rechts.



## Ü8: Mobilisation der Hüfte

Beine im Wechsel anheben, mit Händen diagonal Oberschenkel berühren, mit Ellenbogen diagonal Oberschenkel berühren. (jeweils 4x)



Beine im Halbkreis nach außen öffnen



und jetzt das andere Bein!

## Ü9:Rückenkräftigung

Hüftbreiter Stand. Die Knie beugen, dabei die Arme in Verlängerung des Oberkörpers ausstrecken. Dann die Knie strecken und die Arme neben den Körper führen, dabei beugt der Oberkörper nach vorne.

(4x)



## Ü10:Kniebeuge

Breiter Stand, Arme sind rechts und links neben dem Körper.

Knie beugen und strecken, beim beugen die Arme über die Seite nach oben führen und beim strecken absenken.



## Ü11:Verlagern

Linkes Bein beugen, wieder strecken, rechtes Bein beugen, wieder strecken, im Wechsel (4x)

Auf der linken Seite bleiben auf 5 zählen und auf die rechte Seite wechseln und auf 5 zählen.



## Ü12:Wadentraining

Beide Fersen heben und senken (20x)



Fußgelenke kreisen und dann ausschütteln

## Ü13:Bauchmuskulatur

Beide Füße gleichzeitig vom Boden wegdrücken (5-10 Wiederholungen)



## Ü14 :Venengymnastik

Die Fußspitzen und Fersen im Wechsel heben (20x)



## Ü15: Rückenmuskulatur

Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, kleine Hackbewegungen mit den Armen. Dabei auf 10 zählen



## Ü16: Dehnen Oberschenkel- Rückseite und –Vorderseite (20 sec.)



Beinwechsel

## Ü17: Dehnen Brustmuskulatur (20 sec.)

Mit beiden Händen die Stuhllehne fassen und die Schulterblätter zusammen schieben. Bitte darauf achten, dass die Schultern nicht hochgezogen werden.



So das sind die letzten Übungen vor den Sommerferien. Ich wünsche euch schöne bewegte Sommerferien und bleibt gesund und fit!

Viele Grüße...Carolyn Jelonnek