

## Übungen mit PET Flaschen

	<p>Ihr benötigt 2 PET Flaschen, die ihr je nach Gewichtswunsch mit Wasser füllt und eine Matte.</p>
<b>Aufwärmen:</b>	
	<p>Gehen am Platz, abwechselnd Arme nach vorne ausstrecken.</p>
	<p>Abwechselnd rechtes und linkes Knie nach oben ziehen, gegengleich die Arme nach vorne strecken.</p>
	<p>Knie hochziehen, entgegengesetzter Arm nach oben im Wechsel.</p>

		<p>Gestrecktes Bein nach vorne, entgegengesetzter Arm nach oben im Wechsel.</p>
<p>Hauptteil:</p>		
		<p>Breit stehen, nach oben strecken, rechte Hand zum linken Fuß, beide Seiten im Wechsel.</p>
		<p>Schulterbreit stehen hoch und tief, beim Tiefgehen Arme anwinkeln, beim Aufrichten Arme strecken.</p>
		<p>Im tiefen Stand stehen bleiben, Arme anwinkeln und strecken</p>

	<p>Nach oben strecken, beide Flaschen seitlich rechts und links im Wechsel absetzen.</p>
	<p>Knie leicht gebeugt Rücken gerade Arme eng am Körper, Arme nach hinten durchstrecken</p>
	<p>Vierfüßler Stand 1 Flasche zur Seite legen, Arm nach vorne strecken</p>
	<p>Im Sitzen beide Flaschen auf die Knie dann rechts und links im Wechsel neben dem Körper absetzen.</p>
	<p>Wirbel für Wirbel auf- und abrollen</p>

	<p>Schwingen vor dem Körper</p>
	<p>Ausfallschritt nach hinten, rechter Arm an linkes Knie, im Wechsel</p>
	<p>Tief stehen Arme vor dem Körper öffnen und schließen</p>
	<p>Tief stehen, Arme seitlich gestreckt halten, kleine Bewegungen hoch und tief</p>
	<p>Bauchaufzüge, im Sitzen die Arme nach vorne nehmen, Oberkörper nach hinten abrollen und Arme anwinkeln und zurück</p>

	<p>Oberkörper leicht nach hinten, diese Position halten, die Arme gehen in Richtung Decke, Arme strecken und anziehen</p>
	<p>Gleiche Ausgangsposition, Position halten Arme seitlich strecken und anziehen</p>
	<p>Rückenlage, Beine aufgestellt. Die Arme bewegen sich in Richtung Decke, dann wieder anwinkeln</p>
	<p>Gewicht auf dem Oberschenkel auflegen. Bein seitlich strecken und wieder zur Ausgangsposition zurück</p>

**Wiederholungen macht ihr so viele wie es für euch passt**

**Viel Spaß!!!!**