

Gymnastik für Senioren

Trainingsstunde 1: Gymnastik im Sitzen



Runder Rücken, gerader Rücken



Arme nach oben, zur Seite nach vorne



Knie hoch re., li.



Beine gestreckt nach vorne re., li.



Beine auf und zu



Beine vor und zurück



Beine zur Seite re., li.



Hände zum Boden, auf die Knie, nach oben



Diagonal Arm und Bein strecken und schließen



Seitlich sitzen, festhalten und Bauchaufzüge machen



Hand seitlich zum Boden führen re., li.



Fahrradfahren



Klatschen unter dem Bein



Knie nach re. und li. drehen



Beine überschlagen re., li.



Oberkörper nach hinten drehen re., li.



Hacke, Spitze, Gleichklang und versetzt