

Trainingseinheit Beweglichkeit

(Beweglichkeit: täglich)

An deiner Beweglichkeit kannst du nicht oft genug arbeiten - 15 min täglich solltest du immer Zeit finden!

	Übung 1: Schmetterling
 	Übung 2: Hocke - Beinstreckung Beine zusammen --> in die Hocke tiefgehen --> Fersen bleiben am Boden Finger unter die Zehen --> Beine wieder strecken
	Übung 3: Seitgrätsche breiter Grätschstand --> auf ein Bein in die Kniebeuge absetzen - zweites Bein bleibt gestreckt - Wechsel zum anderen Bein
 	Übung 4: Beinstreckung Langsitz: Knie ganz ausstrecken --> Fersen sollten vom Boden abheben Knie anziehen - Füße mit den Händen fassen --> Füße nach vorne bewegen bis es zieht
	Übung 5: Hüftdehnung Ausfallschritt vorwärts Ellbogen versucht den Boden zu berühren

	Übung 6: Grätschsitz Grätschsitz: beide Hände bewegen sich zum linken Bein - zur Mitte - zum rechten Bein
	Übung 7: Sumoringer Tiefe Hockeposition aufrechter Rücken - Brust heraus und nach vorne schauen Ellbogen zwischen die Knie und nach außen drücken
	Übung 8: Handballtor(mann/frau) Rückenlage Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen ausgestrecktes Bein bewegt sich zur jeweiligen Hand
	Übung 9: Verwindung Bauchlage Arme 90° ausgestreckt auf die Seite legen diagonales Bein bewegt sich zur Handfläche (Wirbelrotation)
	Übung 10: Hände wandern Bankstellung Hände bewegen sich langsam auf eine Seite Richtung Knie

	Übung 11: Wirbelrotation Ausfallschritt Außenhand bewegt sich unter dem Knie durch Kopf folgt der Handfläche Hand bewegt sich nach oben in die Streckung Kopf folgt der Handfläche
	Übung 12: Rundrücken - Hohlkreuz Rundrücken und Hohlkreuz abwechselnd langsam einnehmen und kurz halten
	Übung 12: Ei Arme am Boden Hintern bewegt sich langsam nach zu den Fersen Schultern nach unten drücken