

Programm M1

1. Übung - 3 Variationen



Klick hier für das Video

1. Beine geschlossen und beide Knie seitlich zum Boden führen, 2. Beine hüftbreit und beide Knie seitlich zum Boden führen, 3. Ein Bein bleibt stehen und nur ein Knie zum Boden führen **dynamisch langsam**

2. Bereich - 3 verschiedene Übungen



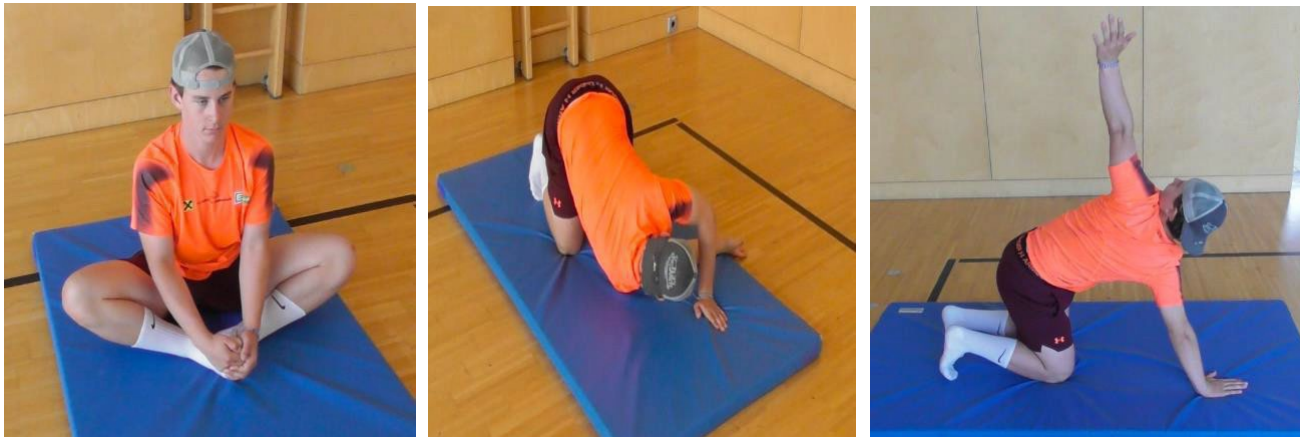
1. Bein anziehen Richtung Brust, danach größtmöglicher Kreis nachaußen in die Streckung, 2. Kniekreisen, 3. Sprunggelenke kreisen **dynamisch langsam + mittelschnell**

3. Bereich - 2 verschiedene Übungen



1. Schub mit der Wirbelsäule nach oben und unten, Hände unter der Schulter, Knie unter der Hüfte, 2. Becken zur Ferse und Becken zum Boden führen, Arme gestreckt lassen, **dynamisch langsam**

4. Bereich - 2 verschiedene Übungen



1. Fußsohlen zueinander, Oberkörper aufrechthalten, Knie Richtungen Boden drücken, auf und ab wippen, 2. Abwechselnd einen Arm unter dem Körper durchziehen, Oberkörper mitdrehen, **dynamisch langsam**

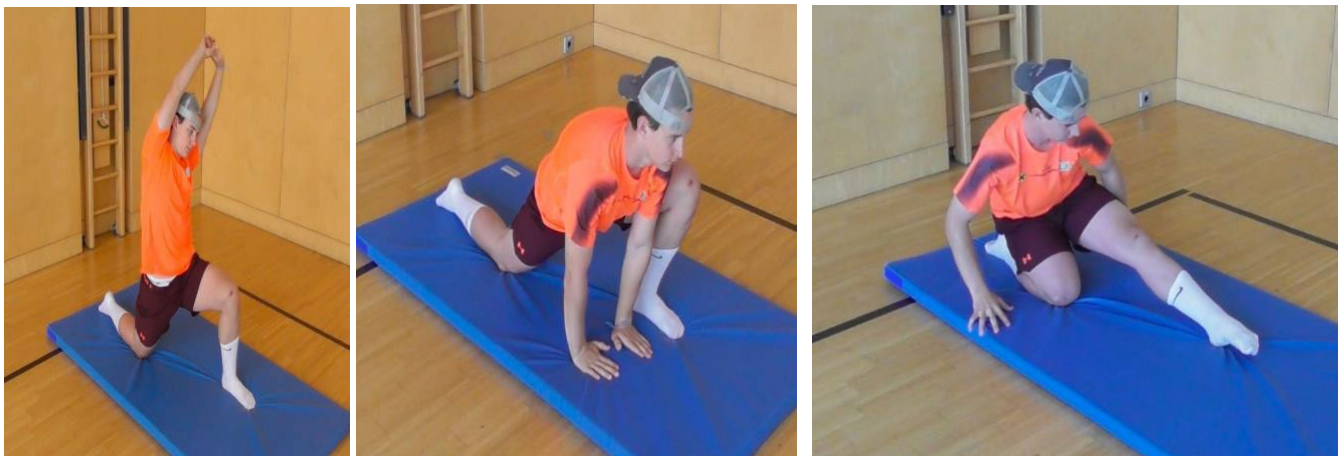
5. Bereich - 2 Übungen, Variationen



1 Rückenlage gestrecktes Bein zum Boden führen, Schulterblätter durchgehend am Boden, 2 Bauchlage Fuß der gegenüberliegenden Hand annähern, Schultern durchgehen am Boden

dynamisch langsam

6. Bereich - 1 Übung und die 3 Positionen hintereinander durchführen



Ausfallschritt, Knie am Boden und beide Hände gestreckt diagonal nach oben führen, wechsel mit den Händen Beide Hände neben dem Bein vorne, zurück auf die Ferse absitzen und das Bein gestreckt lassen, das Ganze ist eine WH

dynamisch langsam

7. Bereich - 2 Übungen



1 Becken kippen nach vorne und nach hinten, stehend, 2 Rückenlage beide Schulterblätter Bodenkontakt, Arme schließen und wieder aufdrehen, **dynamisch langsam**

8. Bereich - 2 Übungen



Seitliches und gerades Beine schwingen, Oberkörper aufrechterhalten, so hoch und weit schwingen wie möglich, **dynamisch schnell**

9. Bereich - 1 Übung - Tiefkniebeuge an der Wand



Blick nach vorne, hüftbreiterstand, Knie folgen den Zehenspitzen, Fuß leicht nach außen, kompletten Bewegungsradius ausnutzen, **dynamisch langsam**

10. Bereich - 1 Übung - Sprunggelenksmobilisation



Sprunggelenk möglichst weit beugen und strecken, **dynamisch langsam**

Jede Übung zirka 20 - 30 Sekunden durchführen, Gesamtzeit zirka 15 Minuten