

DETAILLIERTE AUSARBEITUNG ÜBUNGEN - BEISPIEL

BEISPIEL								Detaillierte Ausarbeitung Übungen							
Übergang vom Warm Up		- Einatmen ein Bein am Oberschenkel fassen, Ausatmen in den Sitz kommen													
		- Beine parallel und hüftbreit am vorderen Mattenrand aufstellen													
		- Einatmen Miniball nehmen													
		- Ausatmen Ball zwischen die Knie und mit dem Oberkörper über die Beine nach vorne abrollen													
		- Einatmen die Hände hinter die Oberschenkel legen													
1. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)								
	half roll down (Miniball)	Hände hinter Oberschenkel	Original	bleibt evt. in der 1. Variante, Schultern nicht zu weit runden											
Übergang		- Ausatmen langziehen													
		- Beine herumschwingen in den 4-Füßler Stand, die Teilnehmer schauen zueinander in die Raummitte (!)													
		- In der Ausatmung mit einen push up in die Bauchlage ablegen													
2. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)								
	spine extension	Arme in U-Form	Arme seitlich lang	gerolltes Handtuch unter SIAS											
Übergang		- über einen push up mit der Ausatmung hochdrücken in den shell stretch (Ausatmen)													
		- nach ca. 3 tiefen Atemzügen Wirbel für Wirbel aufrollen in den Fersensitz (Ausatmen)													
		- rückengerecht aufstehen, den Fitball holen und aufrecht darauf setzen													
		- Blick der TN zueinander, Füße und Ball auf der Matte													
		- Arme zur Seite heben (Ausatmen)													
		- noch einmal tief Einatmen, in die Länge ziehen, Wirbelsäule maximal aufrichten													
3. Übung	Übungsname	1. Variante (leichter)	2. Variante (schwerer)	KL (Kyphose/Lordose)	HL (Lumbale Hyperlordose)	RL (Rücklage)	FR (Flachrücken)								
	spine twist (Fitball)	Original	2x nachdehnen	Schultern hinten runter ziehen (nicht runden), kein Hohlkreuz											
Übergang															

BEISPIEL