

# DEIN HOMEWORKOUT

## BEWEGLICHKEITZIRKEL



- **Übung 1: Hals**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Füße zusammen, Gesäß & Bauch anspannen
- Schulterblätter zusammenziehen
- eine Handfläche seitlich an den Kopf
- Kopf und Hand drücken gegenläufig aneinander (Kopf bleibt aufgerichtet)



- **Übung 2: Brust**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Ausfallschritt nach vorne
- vorderes Bein steht näher zum Türrahmen
- Arm auf Schulterhöhe am Türrahmen positionieren, Arm im Ellenbogen anwinkeln
- Oberkörper zur Gegenseite rotieren



- **Übung 3: Pilz**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- Füße zusammen, Gesäß & Bauch anspannen
- Gesäß, oberer Rücken und Arme haben Kontakt zur Wand (Arme durchstrecken)
- Oberkörper zu Seite neigen
- Füße haben permanenten Bodenkontakt



## BEWEGLICHKEITZIRKEL



- **Übung 4: Wade und Beinbeuger**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten
- Fußballen auf den Besenstiel stellen
- mit geradem Oberkörper vorbeugen, Hände greifen an die Stuhllehne
- Beine strecken, Oberkörper parallel zum Boden, Hüfte nach hinten schieben



- **Übung 5: Beinstrecker**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten
- Füße aufstellen, Arme auf der Brust
- Gesäß anspannen und Hüfte strecken
- Schulterblätter zusammenziehen
- Aus kniender Position Oberkörper hinten unten absenken und halten



- **Übung 6: Hüfte**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- kniender Ausfallschritt
- Fuß hinten aufstellen, vorderes Bein in 90°
- Gesäß anspannen, Hüfte nach vorne schieben
- Arme schulterbreit nach oben durchstrecken
- Oberkörper nach hinten legen, Kinn zur Brust



## BEWEGLICHKEITZIRKEL



- **Übung 7: Taube**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- vorderes Bein 90°, Knie nicht verdrehen
- hinteres Bein ausstrecken, Fuß aufstellen
- Gesäßhälfte vom vorderen Bein zum Boden drücken, Hüfte beidseitig gerade halten
- Oberkörper aufrecht halten oder ablegen



- **Übung 8: Spagat**
- 2 Sätze; 60 Sek. halten; 30 Sek. pro Seite
- aus hüftbreiter, kniender Position ein Bein maximal nach vorne durchstrecken
- Fuß hinten aufstellen, Fuß vorne anziehen
- Füße, Hüfte und Oberkörper beidseitig gerade halten (achsengerecht)

