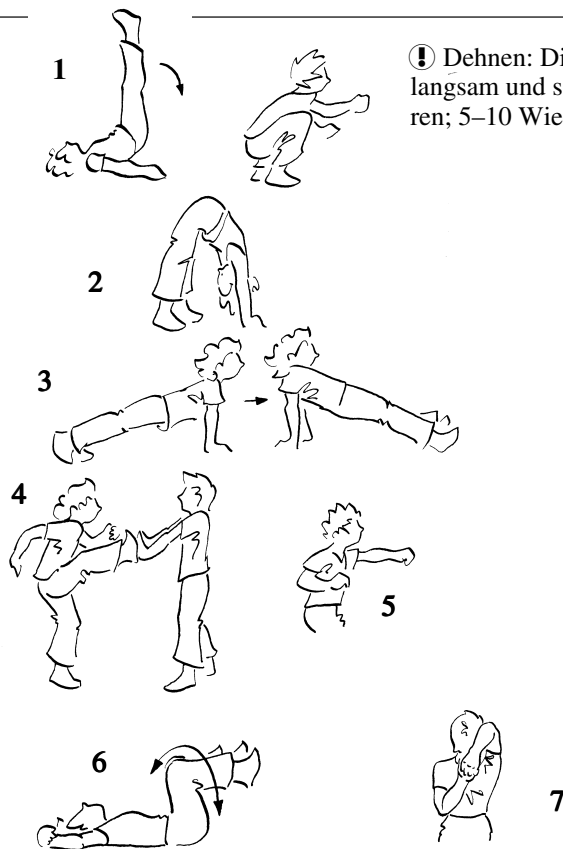


Dehnen ohne Handgeräte:

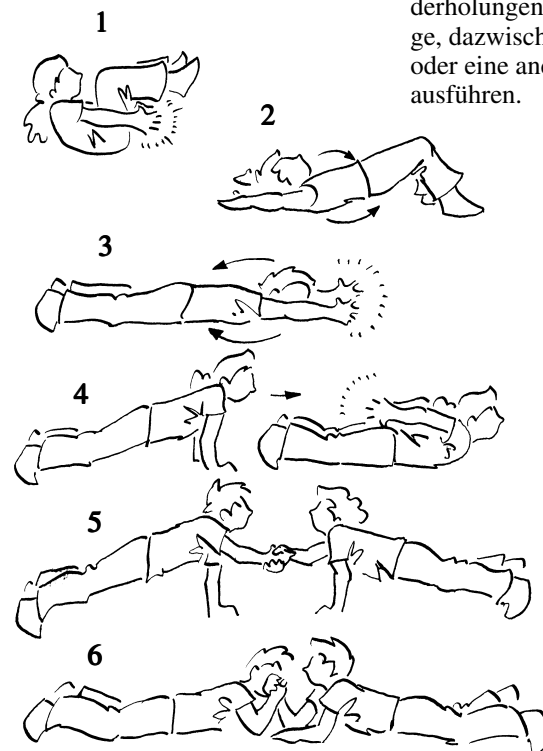
- 1 Aus der Kerze aufstehen, ohne die Hände zu gebrauchen. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 2 Im Vierfüßlergang auf Füßen und Händen gehen und dabei möglichst lange Schritte, enge Kurven machen. *Wirkung: hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Aus der Liegestützstellung mit den Beinen zwischen den Armen hindurchlaufen zur Liegestützstellung rücklings usf. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 4 Kickboxen: Sanft mit den Füßen gegen die vom Partner auf Hüfthöhe hingehaltenen Handflächen kicken. Beachte: Auch rückwärts und seitwärts kicken. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und vordere Hüftmuskulatur.*
- 5 Schattenboxen: Langsame Boxbewegungen nach vorne ausführen und den Oberkörper dabei möglichst weit ausdrehen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 6 Rückenlage, Beine angezogen: Die Beine abwechselungsweise links und rechts seitwärts auf den Boden legen und dabei die Schultern auf dem Boden lassen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 7 Im Stehen eine Hand hinter dem Kopf auf den Rücken legen und mit der anderen Hand von unten fassen. Auch gegenseitlich. *Wirkung: Schultermuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

Kräftigen ohne Handgeräte:

- 1 Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte. Den Oberkörper leicht abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung usf. Beachte: Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage mit gebeugten Knien, Füße auf dem Boden: Die Hände über dem Kopf und dann unter dem abgehobenen Gesäss zusammenführen. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 3 Bauchlage: Abwechselungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. Die Füße auf dem Boden lassen, kein Hohlkreuz. *Wirkung: obere Rückenmuskulatur.*
- 4 Liegestützstellung: Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung usf. Erleichterung mit kurzem Liegestütz: Unterschenkel anwinkeln, Körper durch die Knie abstützen. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 5 Zu zweit; in der Liegestützstellung einander gegenüber: Eine Hand geben und einander umzuziehen versuchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 6 Armdrücken: Jeweils 2 S liegen auf dem Boden, stellen je einen Arm mit dem Ellbogen auf den Boden und versuchen gegenseitig, die Hand der Partnerin auf den Boden zu drücken. *Wirkung: Oberarm- und Brustmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.