

Liebe Sportfreunde,

ich habe Euch nicht vergessen und zusammen mit unserem Vorstand kam uns die Idee, für Euch, ein Übungsblatt zu erstellen. Ich hoffe es macht Euch Freude. **Haltet Euch fit und bleibt gesund!**

Lieben Gruß Beate Segnitz

Vor Beginn immer mit einer Aufwärmung beginnen:

Ca. 3 Min. Gehen auf dem Platz, Knie hochziehen, 5 x Armkreisen nach hinten, Arme U-Halte Oberkörper nach rechts und links drehen 5 x, Knie beugen und strecken 5 x, mit gestrecktem Bein eine liegende 8 malen.

Kraftübungen: **! Bauchnabel nach innen ziehen!**

Je 2 Durchgänge á 10-12 mal

Ihr braucht Hanteln oder 2 PET Flaschen 500ml oder 1 L

### **Biceps:**



### **Triceps:**



### **Albatross:**



## Delta:



## Mobilisierung:

### Schulter Nacken

3 x Schultern hochziehen bis zu den Ohren ——— fallen lassen

Beide Schultern 3 x nach hinten kreisen, Ellbogen dazu, ganzer Arm

Liegende 8 vor dem Körper malen, erst mit der rechten Hand und ganzen Arm

Danach mit der linken Seite

Bauchlage: Kopf Verlängerung der Wirbelsäule

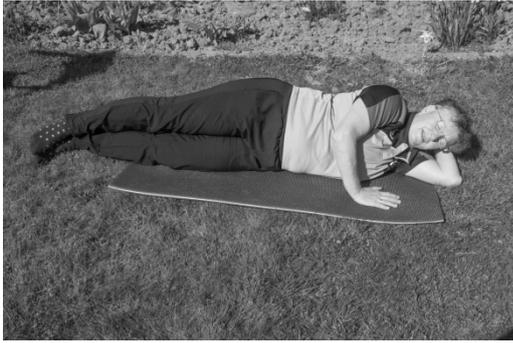
Diagonalübung: gestreckt re Arm und li Bein anheben und danach die Seite wechseln



Arme U-Halte , Schultern  
Richtung Hosentaschen  
schieben



Seitlage: Becken steht übereinander



Re Bein gestreckt nach vorne, re Ellenbogen und Schulter dreht nach hinten



Re Bein gestreckt nach hinten, Re Ellenbogen dreht nach vorne Seitenwechsel



Rückenlage: Beckenlift , Bauch fest, Wirbel für Wirbel nach oben bis auf die Schultern, halten und wieder zurück, dann Arme mitnehmen, dann 1 Bein nach vorne strecken.



Rückenlage, Füße sind aufgestellt, Hände liegen am Hinterkopf. Mit einer Einatmung entsteht ein leichter hohler Rücken, mit der Ausatmung kommt die Lendenwirbelsäule flach auf den Boden.

Gleichzeitig hebt sich der Oberkörper leicht über den Boden zum kleinen Curl.



Diagonale Bauchmuskeln, beim Ausatmen re Ellbogen und li Knie zusammenbringen und anschließend die andere Seite.



Alle Übungen je 2 Durchgänge à 10 -12 mal

**Entspannung:** Rückenlage, Beine sind angestellt, Arme sind ausgebreitet, Beine fallen nach re Kopf dreht nach li und dann Wechsel . Beide Seiten 5 x oder auch mehr.

Viel Spaß, ich hoffe wir sehen uns alle gesund wieder

Eure Beate