

Gymnastik-Heimprogramm

X 12-20 WDH á 2-3 Durchgänge

Brücke – Bridging

- Knie über Sprunggelenk
- Gesäß anspannen
- Bauchnabel nach innen ziehen
- Wirbel für Wirbel auf und abrollen

ALTERNATIVE: - 1 Bein Table Top Position (angewinkelt in der Luft)

Toe-Tap Rückenlage

- Hüfte nach vorne gekippt
- unteren Rücken fest in den Boden drücken
- beide Beine Table Top Position (angewinkelt in Luft)
- Arme gestreckt, leicht angehoben, Handinnenflächen nach oben
- Schulterblätter angehoben, Kinn zur Brust, Schultern tief
- abwechselnd eine Fußspitze zum Boden führen

ALTERNATIVE: - je weiter das Bein gestreckt wird, desto schwerer

Die Muschel- The Shell

- Seitlage, Beine im Rechtenwinkel nach vorne gebeugt, übereinander
- oberer Arm vorne mit Fingerspitzen am Boden abgestützt
- Knie dreht nach oben hüftbreit auf (Zehenspitzen mit aufdrehen, Fersen bleiben zsm)
- Becken bleibt stabil

Beinpendel – Side Kick

- gleiche Position wie Muschel; aber Füße & Beine berühren sich nicht
- Bein nach vorne strecken (Fuß gestreckt) und nach hinten gebeugt Pendeln (auf Hüfthöhe)

Armbogen

- Rückenlage, Füße aufgestellt

- Arme Richtung Decke gestreckt
- einen Arm nach hinten führen, Schulterblatt fließt Richtung Gesäßtasche

VARIATION: - beide Arme gleichzeitig nach hinten führen
- 1 Arm nach hinten, 1 Arm nach vorne (Windmühle)

Stern mit den Beinen – Star

- Bauchlage, Arme in U-Halte fest am Boden
- Beine lang und Hüftbreit geöffnet
- Füße lang und fest am Boden
- Becken in den Boden drücken, Oberschenkel aus der Hüfte anheben
- Bein ablegen & Seite wechseln

VARIATIONEN: - Beide Beine geschlossen heben
- Bein in Außenrotation anheben, Fußspitzen schauen nach außen

Stern mit den Armen – Star

- gleiche Ausgangsposition wie zuvor (Füße lang und fest am Boden)
- 1 Arm in U-Halte anheben

VARIATIONEN: - beide Arme in U-Halte anheben
- Unterarme anheben, Ellenbogen im Boden lassen

Stern diagonal

- gleiche Position, Arme in V-Halte ausgerichtet
- rechten Arm anheben, Schulterblatt fließt in Gesäßtasche; linke Bein aus Hüftgelenk anheben
- linken Arm währenddessen vor und tief drücken/schieben
- Seitenwechsel

Diagonales Arm- und Beinheben

- Vierfüßler-Stand; Füße flach am Boden
- rechten Arm & linkes Bein gestreckt zum Mattenrand schieben

ALTERNATIVE: - Bein anheben
- Arm und Bein gleichzeitig anheben