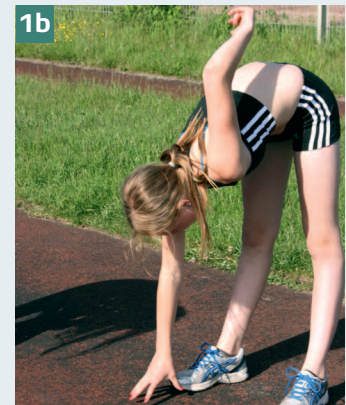


BUCHSTABE



Apfelernte

- > Im Stand nach oben strecken, als wollte man Äpfel pflücken (Bild 1a), danach die „heruntergefallenen“ Äpfel bei gestreckten Beinen vom Boden aufheben (Bild 1b).
- > **Körperregion:** gesamter Körper
- > **Beachten:** Körperstreckung beim Pflücken (Bild 1a), gestreckte Kniegelenke beim Aufheben der Äpfel (Bild 1b)
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung der Oberschenkelrückseite



Applaus

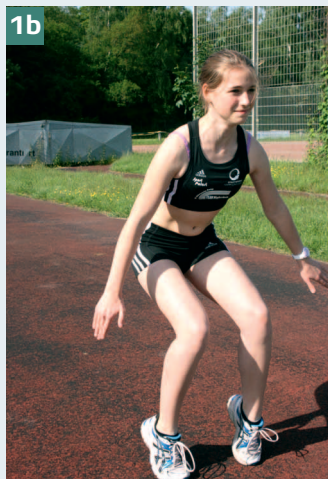
- > In der Schlussstellung abwechselnd mit den Händen vor der Brust (Bild 1a) und hinter dem Rücken klatschen (Bild 1b), die Arme dabei möglichst gestreckt lassen.
- > **Körperregion:** Arme, Schultergürtel
- > **Beachten:** Aufrechter Oberkörper, Arme schwingen vor und hinter den Körper.
- > **Ziel:** Beweglichkeit im Schultergürtel

BUCHSTABE

B

Banane

- > Seitenlage, Arme über Kopf strecken, Beine und Arme mehrmals gleichzeitig anheben (Bild 1) und senken.
- > **Körperregion:** Rumpf (seitlich)
- > **Beachten:** Körperbalance halten.
- > **Ziel:** seitliche Rumpfstabilisierung



Ballerina

- > Aus der Schlussstellung mehrfach in den Zehenstand (Bild 1a) und zurück bewegen; danach Füße etwa hüftbreit aufstellen, Kniegelenke leicht beugen und in dieser Position ebenfalls mehrmals in den Zehenstand bewegen (Bild 1b).
- > **Körperregion:** Füße, Waden
- > **Beachten:** Langsam sowie geradlinig auf- und abbewegen, Rumpfspannung halten.
- > **Ziel:** Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur

BUCHSTABE



C

- > Rückenlage, die Füße aufstellen und die Hände neben dem Kopf aufsetzen, den Körper anheben und die Hüfte so weit wie möglich nach oben bewegen (Bild 1), dazu mit den Beinen und Armen näher zur Körpermitte „wandern“.
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Wirbelsäule
- > **Beachten:** Langsam nach oben bewegen und wieder ablegen.
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Stabilisierung



BUCHSTABE

D

1a



1b



Dreieck

- > Aus der Liegestützposition die Füße weiter unter den Körper bewegen (Hüftgelenkwinkel etwa 90 Grad), Fersen aktiv zum Boden drücken und wieder herausstrecken (Federn; Bilder 1a und 1b).
- > **Körperregion:** Beinrückseite, Waden
- > **Beachten:** Fersen jeweils kurz am Boden halten.
- > **Ziel:** Dehnung, Kräftigung der Wadenmuskulatur

BUCHSTABE



Ente

- > In der tiefen Hocke mit kleinen Schritten vorwärtsgehen (Bildreihe 1)
- > **Körperregion:** Beine
- > **Beachten:** Gleichgewicht halten, beim Vorbringen des Fußes Bein jeweils leicht nach außen bewegen.
- > **Ziel:** Kräftigung



BUCHSTABE



Fallschirmspringer

- > Bauchlage, die Beine anwinkeln (Kniegelenkwinkel 90 Grad), Arme in U-Halte, jetzt Oberschenkel, Arme und Kopf leicht vom Boden abheben, Position halten.
- > **Körperregion:** Rumpf, Gesäß, Schultergürtel
- > **Beachten:** Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Bild 1; hier ist der Kopf etwas zu hoch).
- > **Ziel:** Rumpfstabilisierung, Körperspannung

Frosch

- > Hocke, die Arme neben dem Körper (Bild 1a; evtl. Hände auf dem Boden stützen), jetzt beidbeinig nach vorn-oben springen, dabei die Arme mitnehmen (Bild 1b), beidbeinig in der Hocke landen und erneut abspringen.
- > **Körperregion:** Beine
- > **Beachten:** vollständige Körperstreckung im Absprung
- > **Ziel:** Kräftigung



BUCHSTABE

G

1



Giraffe

- > Im Vierfüßlerstand die Kniegelenke strecken und das Gesäß nach oben „strecken“, jetzt mit kleinen Schritten vorwärts „wandern“, Beine und Arme dabei nahezu gestreckt lassen (Bild 1).
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Arme und Schultergürtel
- > **Beachten:** Langsam vorwärtsgehen.
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung, Kräftigung des gesamten Körpers