

BUCHSTABE



Hund

- > Vierfüßlerkniestand, ein Bein im Kniegelenk gebeugt abheben und seitlich auf- und abbewegen (Bild 1).
- > **Variation:** Das Bein seitlich abheben und vor- und zurückbewegen.
- > **Körperregion:** Gesäß, Hüfte
- > **Beachten:** Mit geradem Rücken arbeiten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- > **Ziel:** Beweglichkeit des Hüftgelenks, Kräftigung der Gesäßmuskulatur



BUCHSTABE



Hürdenläufer

> **Hürdensitz:** Sitz mit gestrecktem linken Bein, rechtes Bein seitlich abspreizen (Hüft-/Kniegelenkwinkel je 90 Grad; Bild 1), Oberkörper vorbeugen, dabei rechten Arm zum linken Fuß bewegen, beide Seiten üben.

> **Variationen:**

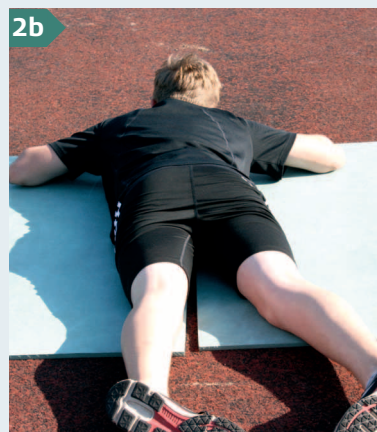
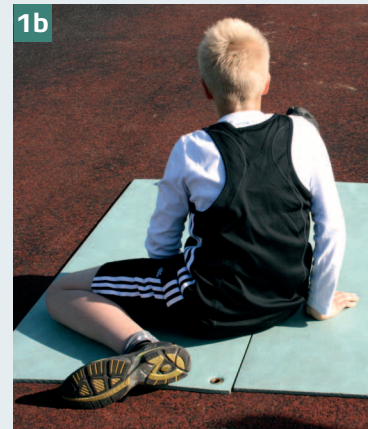
– Aus dem Hürdensitz (linkes Bein vorn) umstützen, drehen (Bild 1a) und im Hürdensitz mit rechtem Bein vorn absetzen (Bild 1b).

– Aus dem Hürdensitz (rechtes Bein vorn; Bild 2a) das linke Bein nach vorn bringen, in die Bauchlage drehen (Bild 2b) und in den Hürdensitz mit linkem Bein vorn „schwingen“ (Bild 2c).

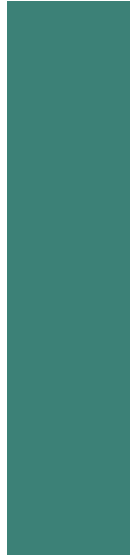
> **Körperregion:** Beine, Hüfte, Rumpf

> **Beachten:** Bewegungsrhythmus finden, Positionswechsel ohne Pause durchführen.

> **Ziel:** Beweglichkeit des Hüftgelenks, Koordination



BUCHSTABE



Igel

- > Kniestand, Gesäß auf den Unterschenkeln absetzen, so klein wie möglich zusammenkauern, dabei die Arme nah am Körper anlegen (Bild 1).
- > **Variation:** In Rückenlage mit den Händen an die Unterschenkel fassen und Beine nah zum Körper ziehen, Kopf dabei leicht abheben, auf dem „Rundrücken“ leicht vor und zurück wippen.
- > **Körperregion:** Rumpf (Wirbelsäule)
- > **Ziel:** Wirbelsäulenmobilisierung, Dehnung der Rückenmuskulatur



BUCHSTABE



Jumping Jack

- > Beidbeinig springen und dabei die Beine abwechselnd grätschen und schließen (Bilder 1a und 1b); die Arme beim Grätschen der Beine über Kopf zusammen- und beim Schließen der Beine an die Oberschenkel führen.
- > **Körperregion:** gesamter Körper
- > **Beachten:** Bewegungsrhythmus finden, Koordination der Arm- und Beinbewegung.
- > **Ziel:** Koordination, Gesamtkörperkräftigung

BUCHSTABE

K



Käfer

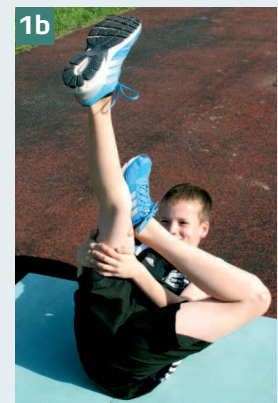
- > In Rückenlage einen Arm und das diagonale Bein anheben und vor dem Körper zusammenführen, dabei den Oberkörper leicht vom Boden abheben (Bild 1);
- > **Variation für Fortgeschrittene:** Beide Beine abheben (knapp über dem Boden halten) und abwechselnd einen Arm und ein Bein zusammenführen (Bild 2).
- > **Körperregion:** Rumpf
- > **Beachten:** Arm und Bein langsam aufeinander zu bewegen.
- > **Ziel:** Rumpfkraftigung, Koordination

BUCHSTABE



Leuchtturm

- > In Rückenlage ein Bein aufstellen, das freie Bein anwinkeln und den Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beins ablegen. Oberkörper leicht anheben (Bild 1a), mit beiden Händen den Oberschenkel des aufgestellten Beins umfassen und zum Körper ziehen, langsam das Kniegelenk strecken (Bild 1b).
- > **Körperregion:** Oberschenkelrückseite, Rumpf
- > **Beachten:** Fußspitze des gestreckten Beins anziehen.
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung Oberschenkelrückseite



BUCHSTABE



Meilenstiefel

- > **Ausfallschritt klein:** Aus dem Stand ein Bein mit einem kleinen Schritt nach vorn setzen, Oberkörper aufrecht halten, vorderes Kniegelenk beugen, hinteres Bein strecken und Ferse Richtung Boden bewegen (Bild 1).
- > **Ausfallschritt groß:** Aus dem Stand einen großen Schritt nach vorn setzen, vorderes Kniegelenk beugen (90 Grad/Bild 2), gesamten Körper leicht auf- und abbewegen (Kniegelenk beugen und strecken).
- > **Variation:** mit Ausfallschritten vorwärtsgehen



- > **Körperregion:** Beine
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Kräftigung

BUCHSTABE

N

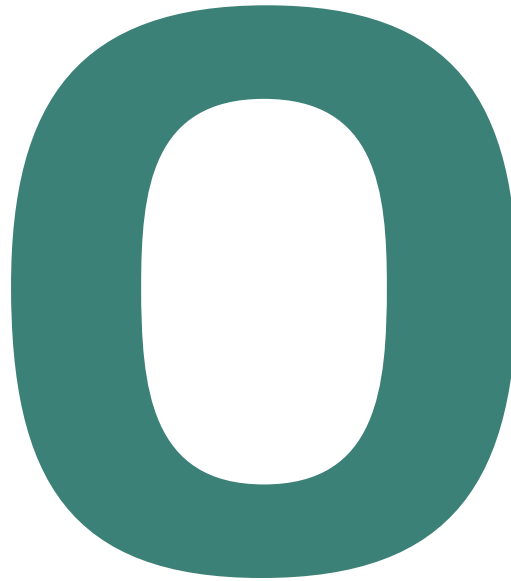
1a

Nasenbär

- > Im Kniestand nach hinten absetzen, Oberkörper auf den Oberschenkeln ablegen, Arme weit nach vorn strecken (Bild 1a), Gesäß anheben und Oberkörper nah am Boden nach vorn bewegen (Bild 1b). Über den Rundrücken (Bild 1c) in die Ausgangsposition zurückkehren.
- > **Körperregion:** Rumpf, Wirbelsäule, Arme
- > **Beachten:** Bewegung langsam ausführen.
- > **Ziel:** Mobilisierung, Beweglichkeit

1b**1c**

BUCHSTABE



Ohrenwärmer

> In der Kerze (Bild 1a) beide Kniegelenke beugen und Beine weit nach unten bewegen, sodass die Knie neben den Ohren sind (Bild 1b).

> Variationen:

– Im Wechsel jeweils nur ein Bein nach unten bewegen und am linken bzw. rechten Ohr vorbeiführen (Bild 2).

– Beide Beine nach unten bewegen und beide (!) im Wechsel am linken bzw. rechten Ohr vorbeiführen (Bild 3).

> **Körperregion:** gesamter Körper, Wirbelsäule

> **Beachten:** Beine langsam senken.

> **Ziel:** Beweglichkeit, Ganzkörperstabilität



BUCHSTABE

P

Pyramide

> Im Vierfüßlerstand mit leicht gegrätschten Armen und Beinen sowie angehobenem Gesäß nacheinander einen Arm (Bild 1) oder ein Bein vom Boden lösen (Bild 2)

> **Variation:** Einen Arm und das diagonale Bein gleichzeitig anheben.

> **Körperregion:** gesamter Körper, Arme und Schultern

> **Beachten:** Körperbalance halten.

> **Ziel:** Ganzkörperkräftigung, Kräftigung der Arme und Schultern



BUCHSTABE

P

Paket

> Langsitz, Hände fassen die Fußspitzen (Bild 1a); Position kurz halten, dann Beine aufstellen und Kopf zwischen die Knie bewegen (Bild 1b)

> **Variation:** Ausführung im Stand (Bild 2).

> **Körperregion:** Oberschenkelrückseite, Wirbelsäule

> **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung Oberschenkelrückseite



BUCHSTABE

Q

Querläufer

- > Unterarmstütz seitlings, Hüfte anheben, Oberkörper und Beine bilden eine Linie; oberes Bein leicht anheben und Laufbewegung imitieren, oberen Arm gegengleich bewegen (Bild 1).
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Rumpf
- > **Beachten:** Arm- und Beinbewegung aufeinander abstimmen.
- > **Ziel:** Ganzkörperkräftigung, Rumpfstabilisierung, Koordination

