

# BUCHSTABE

# R

1a



1b



1c



## Rampe

- > Liegestützposition (Bild 1a); den gesamten Körper durch Aktivität in den Fußgelenken zurück und wieder vor „schieben“ (Fersen im Wechsel vom Körper weg und zum Körper hin bewegen; Bilder 1b und 1c).
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Rumpf
- > **Beachten:** Bewegung langsam durchführen, Rumpfspannung halten (kein Hohlkreuz bilden; Fehler in den Bildern 1a und 1b).
- > **Ziel:** Ganzkörper- und Rumpfkraftigung

# BUCHSTABE

# R

## Ruderer

- > Im Langsitz Ruderbewegungen imitieren, dabei Kniegelenke beugen und strecken sowie Oberkörper vor- und zurücklehnen (Bilder 1a und 1b).
- > Körperregion: Rumpf

- > **Beachten:** Bewegungen Ober- und Unterkörper koordinieren.
- > **Ziel:** Rumpfkraftigung, Koordination

1a



1b



# BUCHSTABE

# S

## Schneider

- > Im Schneidersitz (gekreuzte Beine; Bild 1a) den Oberkörper nach vorn Richtung Boden bewegen, dabei Arme nach vorn ausstrecken (Bild 1b).
- > **Körperregion:** Oberschenkelrückseite, Rumpf
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung Oberschenkelrückseite



# BUCHSTABE

# S

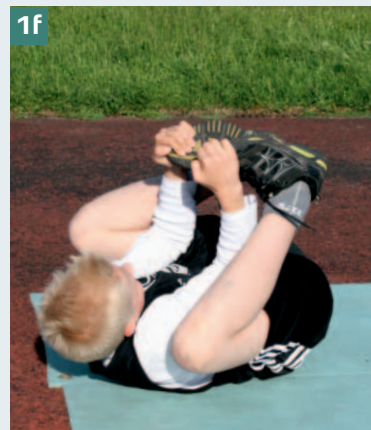
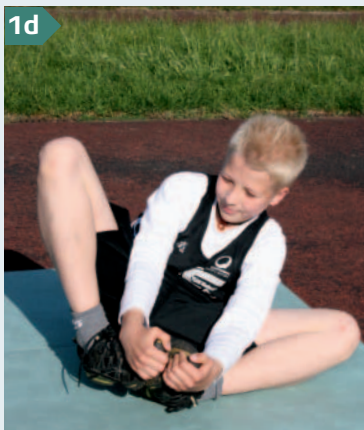
## Stehaufmännchen

> Vereinfachter Schneidersitz (Fußsohlen liegen aneinander), die Hände fassen die Füße, Knie stabil halten, Rumpfmuskulatur anspannen und in dieser Position im Kreis rollen (Bilder 1a bis 1f).

> **Körperregion:** gesamter Körper, Rumpfmuskulatur

> **Beachten:** Bewegung mit etwas Schwung ausführen, Rumpfspannung während der gesamten Übung aufrechterhalten.

> **Ziel:** Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung





# BUCHSTABE



## Tisch

- > Vierfüßlerposition rücklings, Oberschenkel, Oberkörper und Kopf bilden möglichst eine Linie (Bild 1a); abwechselnd ein Bein gestreckt anheben (Bild 1b).
- > Körperregion: gesamter Körper

- > **Beachten:** Bein kontrolliert abheben und wieder aufstellen.
- > **Ziel:** Ganzkörperstabilisierung



# BUCHSTABE



## Trommel

- > In Bauchlage die Arme nach vorn strecken, Beine und Arme leicht vom Boden abheben, Handinnenflächen zeigen zueinander (Bild 1). Arme parallel auf- und abbewegen (kleine, schnelle Bewegungen), dabei Hände zur Faust geballt halten oder Finger ausstrecken.
- > **Variation:** Arme und Beine abwechselnd auf- und abbewegen (Bild 2).
- > **Körperregion:** gesamter Körper
- > **Beachten:** Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten (Fehler in den Bildern 1 und 2), Bauchmuskulatur anspannen.
- > **Ziel:** Ganzkörperstabilisierung



# BUCHSTABE

# U

## U-Boot

- > Rückenlage, Arme neben dem Körper ablegen, Beine gestreckt anheben und über Kopf nach hinten führen (Bild 1). Füße kurz aufstellen, Beine langsam wieder anheben und in Ausgangsposition zurückkehren, dabei Beine nicht zu Boden fallen lassen.
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Wirbelsäule
- > **Beachten:** Bewegung ohne Schwung durchführen.
- > **Ziel:** Beweglichkeit Wirbelsäule, Rumpfkraftigung



# BUCHSTABE



1a



1b



## Verknotet

- > Langsitz, rechtes Bein strecken, linkes Bein anwinkeln und neben dem rechten aufstellen, rechter Arm fasst an den rechten Unterschenkel (Bild 1a). Rechtes Kniegelenk beugen und linkes Knie mit dem Arm nach rechts außen „drücken“ (Bild 1b); Seite wechseln.
- > **Körperregion:** Gesäß, Oberschenkel
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung der Gesäßmuskulatur

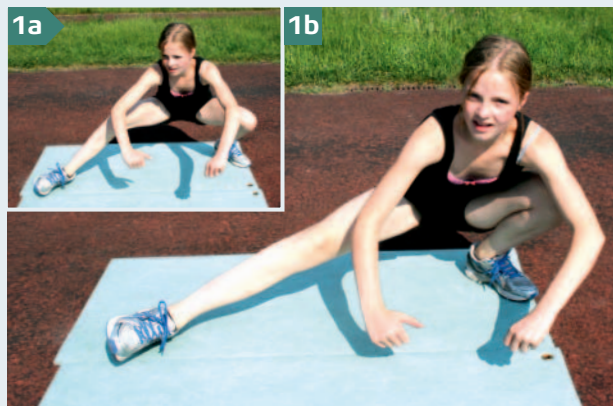


# BUCHSTABE

# W W

## Wippe

- > Im seitlichen Ausfallschritt das Körpergewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere bewegen (Bilder 1a und 1b).
- > **Körperregion:** Beine
- > **Beachten:** Beim Wechsel von der einen zur anderen Seite das Gesäß tief halten.
- > **Ziel:** Kräftigung



# BUCHSTABE



## XY

- > Im weiten Grätschstand die Arme schräg über Kopf halten (= Position „X“; Bild 1a). Oberkörper nach vorn beugen und mit dem linken Arm zum rechten Bein bewegen (= Position „Y“; Bild 1b); Seite wechseln.
- > **Körperregion:** gesamter Körper, Oberschenkelrückseite
- > **Ziel:** Beweglichkeit, Dehnung



# BUCHSTABE



1



## Yoga

- > Bauchlage, Hände stützen neben dem Körper (Fingerspitzen zeigen zu den Füßen), Oberkörper so weit es geht anheben (Bild 1).
- > **Körperregion:** Wirbelsäule, Rumpf
- > **Beachten:** Oberkörper langsam nach oben drücken.
- > **Ziel:** Beweglichkeit Wirbelsäule

# BUCHSTABE



## Zahlen malen

- > Im Langsitz mit den Händen neben dem Körper stützen, Beine anheben und mit den Beinen Zahlen in die Luft „schreiben“ (Bilder 1a und 1b).
- > **Körperregion:** Rumpf
- > **Beachten:** Langsame Bewegungen, Bauchmuskulatur anspannen.
- > **Ziel:** Kräftigung, Koordination

