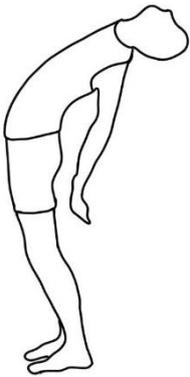


Station 12: Cool down – Übungsbeschreibungen



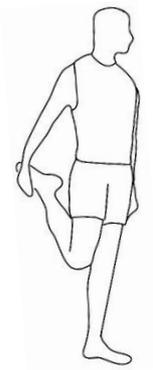
Übung 1: Ausfallschritt

- Stelle dich locker auf eine Stelle
- Gehe jetzt in den Ausfallschritt und lege deine Hände Locker auf dein vorderes Knie
- Achte darauf, dass das vordere Knie im rechten Winkel ist
- ➔ Hüftbeuger und Waden



Übung 2: Rückbeuge

- Stelle dich aufrecht hin! Die Füße stehen ca. 60 cm auseinander. Die Hände liegen locker auf der Hüfte.
- Beuge dich langsam nach hinten und spanne dabei die Gesäßmuskulatur an. Schiebe dabei das Becken nach vorne.
- Nimm den Kopf vorsichtig zurück und lasse die Hände über das Gesäß nach unten wandern.
- ➔ Gerade Bauchmuskulatur



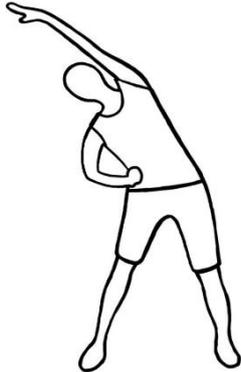
Übung 3: Beinanziehen

- Stelle dich hüftbreit hin
- Nimm deinen linken oder rechten Fuß locker in die Hand und ziehe den abgewinkelten Oberschenkel nun auf dieselbe Höhe, wie den anderen
- Achte darauf, dass dein Oberkörper gerade bleibt
- ➔ Vordere Oberschenkelmuskulatur



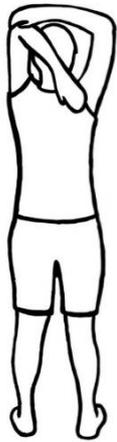
Übung 4: Seitlicher Ausfallschritt

- Stelle dich zuerst locker hin
 - Gehe danach in den seitlichen Ausfallschritt und achten sie darauf, dass ein Bein im rechten Winkel stehen sollte
 - Winkle deine Arme an und lege deine Hände auf Brusthöhe zusammen
- ➔ Adduktoren



Übung 5: Seitneigung

- Stelle dich schulterbreit hin
 - Stämme deinen linken oder rechten Arm in die Hüfte
 - Beuge dich nun auf die Seite, auf der du auch den Arm abgewinkelt hattest
 - Strecke deinen anderen Arm über deinem Kopf aus
- ➔ Seitliche Bauchmuskulatur



Übung 6: Trizpesdehnung

- Stelle dich hüftbreit hin
 - Ziehe anschließend mit einer linken oder rechten Hand deinen anderen Ellenbogen hinter deinem Kopf zu deinem anderen Schulterblatt
- ➔ Trizeps



Übung 7: Oberkörperrotation

- Stelle dich schulterbreite hin
 - Drehe deinen Oberkörper jetzt abwechselnd nach links und rechts
 - Schwinge deine Arme dazu mit
- ➔ Beweglichkeit der Wirbelsäule