

## Übungen für Hr. Neuhold Jürgen

**RL:** Beine hüftbreit aufgestellt

- ✓ Becken kippen - Steißbein einziehen
- ✓ re Beckenkamm zu d. re Rippen hochziehen - li
- ✓ Hände über d. Brustkorb überkreuzt hinlegen - re Rippenrand bewegt z. re Beckenkamm - li
- ✓ Ellbogen gebeugt - Schultern nach hinten kreisen
- re Arm neben d. Kopf hochstrecken, li neben d. Körper - diag. Spannung
- ✓ beide Fußsohlen in d. Unterlage spannen - gleichz. u. abwechselnd
- beide Knie z. Brust hochziehen - dort halten - leicht nachziehen
- beide Knie gleichz. nach re drehen - li Arm neben d. Kopf hochstrecken
- diag. Körperspannung: re Bein liegt leicht gespreizt - li Arm neben d. Kopf diag. hochgelegt - bd. spannen auf d. Unterlage, gleichz. wird d. li Bein gebeugt - d. re Hand spannt diag. gegen d. li Knie - Kinn z. Brustbein spannen - Seite wechseln
- Körperwelle: Beckenkippen - d. Bewegung darf d. Kopf im Sinne d. Beugung u. Streckung mitbewegen
- re Knie aufgestellt → li Bein gestreckt Richtung Zellende schieben

**Sitz:**

- Schultern nach hinten kreisen → Kopf leicht mitdrehen
- - re Schulter nach hinten, unten bewegen - li od. gleichz.
- Ellbogen gebeugt - re Ellb. vorne hoch, den li Ellb. nach hinten bewegen, in diese Rippenseite hineinatmen - nachschauen
- - Ellbogen nach hinten kreisen
- Steißbein am Sessel abrollen - aufrichten
- Re Beckenkamm nähert sich d. re Rippen - li
- Oberschenkel Richtung Knie abwechselnd langschieben
- Hände überkreuzt auf d. Brustbein hinlegen - re Rippenrand bewegt z. re Beckenkamm - li
- Wie oben - kurze Drehbewegungen mit dem Rumpf
- ✗ "Alle Stunden wieder": Steißbein am Sessel in d. Beugung abrollen - BWS u. HWS bis z. Kopf nacheinander langsam rund machen - Hände nach vor strecken z. Dehnung - Hände in d. OSCH stützen - Finger schauen nach innen, von d. LWS beginnend alles wieder in d. Streckung aufrichten, Schultern nach unten schieben, Hinterkopf langstrecken - 3x wh. - Abschluß bildet d. Löwenübung u. d. Lockerung d. Schultergürtels
- ✗ Arme hochstrecken in Richtung Decke - Hände schauen dabei nach oben - Rumpf aus d. Becken herausstrecken - einatmen, Armspannung b. d. Ausatmung wieder loslassen - danach d. Schultern lockern
- Ganzkörperspannungen
- Klötzchenpendel: Oberkörper auf einen gedachten Luftpolster sinken lassen - Bew. ist nur in d. Hüfte - Schwerpunkt über d. Knie bringen - Becken wegheben - zurück
- wie oben - im Tempo einen Pendel drausmachen - b. Zurückpendeln d. Beine als Gewicht anhängen
- wie oben - Schrittstellung - b. Zurückpendeln d. Fußstellung wechseln
- Bücktraining