

Für dieses Trainingsprogramm werden Matten benötigt. Die Teilnehmer müssen sich dazu auf den Boden legen bzw. setzen und sie benötigen dazu eine dünne Gymnastikmatte. Alternativ kann man auch eine Woldecke oder ein großes Handtuch benutzen.

Teil B: Übungen

▶ Übung 1

Beinschwung

Die Teilnehmer legen sich auf die linke Körperseite und legen den Kopf auf den Oberarm ab. Beide Knie sind leicht gebeugt. Den Bauchnabel etwas an die Wirbelsäule heranziehen, das obere rechte Bein lang strecken und gleichzeitig etwas anheben. Nun das rechte Bein vor den Körper bewegen und dann langsam hinter den Körper. Seitenwechsel nicht vergessen!

Umfang der Übung:

zwei Durchgänge mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen.

175



Übung1: Beinschwung