

Moderate Gymnastik auch für „Ältere“

- im Stand und mit Stuhl-

Wir laden Euch zu unserer kleinen Gymnastikstunde zu Hause ein. Schafft Euch ein bisschen Platz, damit ihr nirgendwo dagegen stoßt. Ihr könnt Euch gerne dazu eine "Gute-Laune-Musik" auflegen. Denkt dran, achtet auf Euch und macht nur das mit, was Euch angenehm ist!

Viel Spaß und los geht's!

Eure Annette und Conny

Aufwärmen

Ca. 5 Min oder länger, wer möchte.

1. Gehen auf der Stelle mit Armeinsatz.

2. Knie heben

und dabei die Arme gegengleich zur Decke strecken.
Aufrechte Haltung!

3. Bein- Kick

- Kickt die Beine nach vorne und die Arme gegengleich vorstrecken.
- Kickt die Beine seitwärts und die Arme gegengleich zur Seite strecken.
- Kickt die Beine nach hinten und die Arme gegengleich nach vorne strecken.

4. Schritt – Seit – Ran

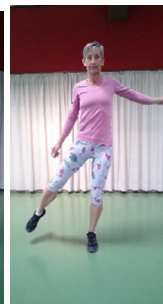
Macht einen Schritt zur Seite und setzt das andere Bein heran, dabei die Arme hin und her schwingen.



1. Gehen



2. Knie heben



3. Kick



4. Seit- Ran

10- 15 Wiederholungen :

Gleichgewicht (Festhalten mit Stuhl oder frei)

5. Einbeinstand

- ein Bein zur Seite abspreizen und wiederholen. Dann das andere Bein abspreizen
- ein Bein nach hinten anheben und dabei den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Den Rücken gerade halten. Dann das andere Bein.

Kräftigung

6. Fuß- Wippe

- Fersen anheben
 - Fußzehen und Ballen anheben
 - Wippe, im Wechsel Ferse und Fußzehen anheben
- Achtung: Oberkörper aufrecht halten und das Becken stabilisieren!

7. Halbe Kniebeuge

- Das Gesäß leicht nach hinten unten absenken, wie auf einen Hocker setzen und wieder hoch.
- Achtung: Die Knie nicht über die Fußzehen vorschieben!

8. Rückenkräftigung im Sitzen

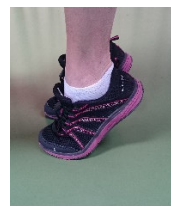
- Oberkörper gerade nach vorne neigen, die Spannung halten und beide Arme neben die Ohren strecken und wieder gebeugt nach hinten unten neben die Schulter ziehen.

9. Bauchkräftigung im Sitzen

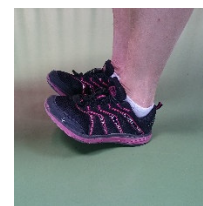
- rechte Hand gegen das linke Knie von oben drücken, dabei den Fuß in die Luft heben und ausatmen. Die Spannung lösen, einatmen und Seitenwechsel.



5. Einbeinstand



6. Ferse hoch



Fußzehen hoch



7. Halbe Kniebeuge



8. Rückenkräftigung



9. Bauchkräftigung

Ausklang

10. Äpfel pflücken

- Recken und Strecken nach oben und zur Seite



10. Äpfel pflücken

11. Atemübung

- Arme seitlich öffnen und dabei tief einatmen. Beim Ausatmen die Arme vor den Körper führen und ausatmen



11. Atemübung ein--



ausatmen

Schulterkreisen

- Vorwärts und rückwärts mit beiden Schultern gleichzeitig oder im Wechsel

Abschluss

Tief einatmen und die Arme hochheben, ausatmen und die Arme fallen lassen