

get-ab [gɛt-ʌb]

neudeutsch; sich aufraffen,
dank gutgelaunter Unterstützung
endlich die lang gehegten Vorsätze
umsetzen.

Andrea Becker

andrea.beckerz@web.de

www.get-ab.de

0178 546 48 41

Gymnastik 01

im Stehen

1. marschieren
2. breitbeinig: side to side
Arme schwingen
Arme eine 8
3. hüftbreit: Kirschen pflücken, auf Zehen gehen
in Knien weich: Arme von unten nach oben, oben kurz Spannung halten
abwechselnd ein Knie mitnehmen
4. mit Knien eine 8
5. ein Bein nach hinten, Ferse hinten auf Boden, beide Arme nach oben schwingen
Bein wechseln
6. ein Bein gestreckt nach hinten auf Zehenspitzen, selber Arm nach oben, Zehen in die Luft,
schwingen
Bein wechseln
7. Bauchmuskeln: Knie diagonal mit Ellenbogen treffen sich, im Wechsel
8. 10 x auf Zehenspitzen: Wadentraining, Venenrückfluss
mit Augen zu: Gleichgewichtstraining, Sturzprofilaxe
9. Kniebeuge 10 x
unten bleiben, Arme strecken, paddeln
10. aufrecht stellen, mit Schwung rechte Hand zu linkem Knie abwechselnd andere Seite, und
tiefer
11. aufrecht stellen, rechte Hand gleitet die rechte Körperseite runter, Wechsel

Rückenposition: sit ups grade, dann schräg bei aufgestellten Beinen
sit ups grade, dann schräg bei table position
sit ups grade, dann schräg bei gestreckten Beinen in der Luft

Brücke

Bauchposition: Beine gestreckt hoch: Schere
Oberkörper hoch, Arme U-Halte, boxen
abwechselnd ein Bein anheben
Oberkörper hoch, Kopf auf Hände, Scheibenwischer
Beine: Flossen paddeln
Oberkörper: schwimmen

4-Füßler-Stand: Katzenbuckel
Knie lösen
Arm re hoch, hinterherschauen, durchfädeln, 3 mal dann ablegen, Wechsel

Rückenlage: dehnen, Päckchen, links und rechts ablegen

Entspannung: Traumreise: Parkgeschichte