



3 Wiederholungen



Pause
30 – 60 Sekunden

Übung 1:

Beide Arme werden seitlich am Körper Richtung Boden gestreckt. Der Oberkörper bleibt während der Übung immer aufrecht. Verlagern sie das Körpergewicht auf ein Bein. Heben sie das andere Bein vom Boden ab, bis das Knie vor dem Körper auf Hüfthöhe ist. Der Körper soll dabei so ruhig wie möglich stehen bleiben und der Oberkörper darf die aufrechte Position nicht verlassen. Lassen sie dann das Bein bis kurz vor den Boden wieder absinken, ohne dass es jedoch das Standbein oder den Boden berührt. Diese auf- und ab Bewegung wird je nach Fitnessgrad 20-50 Mal durchgeführt. Wechseln sie anschließend auf das andere Bein und wiederholen sie die Übung.



Pause
30 – 60 Sekunden

Übung 2:

Halten sie sich mit den Händen an der Hüfte fest. Der Oberkörper soll während der Übung immer aufrecht bleiben. Verlagern sie dann das Körpergewicht auf ein Bein. Heben sie das andere Bein vom Boden ab und spreizen sie es zur Seite. Heben sie es zur Seite soweit wie möglich an. Der Oberkörper darf dabei die aufrechte Position nicht verlassen. Halten sie das angehobene Bein kurz in der oberen Position und lassen sie es anschließend langsam wieder absinken ohne dass es jedoch das Standbein oder den Boden berührt. Halten Sie diese Stellung wieder, bevor sie es erneut anheben und die Bewegung wiederholen. Diese auf- und ab Bewegung wird je nach Fitnessgrad 20-50 Mal durchgeführt. Wechseln sie anschließend auf das andere Bein und wiederholen Sie die Übung.



Pause
30 – 60 Sekunden

Übung 3:

Beide Arme werden seitlich am Körper Richtung Boden gestreckt. Der Oberkörper bleibt während der Übung immer aufrecht. Verlagern sie das Körpergewicht auf ein Bein. Heben sie das andere Bein vom Boden ab, bis das Knie vor dem Körper auf Hüfthöhe ist. Halten sie die Position und schließen sie die Augen. Der Körper soll dabei so ruhig wie möglich stehen bleiben und der Oberkörper darf die aufrechte Position nicht verlassen. Halten sie die Position je nach Trainingsgrad für 30-60 Sekunden. Wechseln sie dann das Bein und wiederholen sie die Übung.



Übung 4:

Stellen sie sich mit einem Bein auf einen etwas 4 cm hohen und 3 cm breiten Balzen bzw. Holzklötz. Die Arme hängen neben dem Körper locker herunter. Die Handinnenflächen berühren die Oberschenkel. Der abgehobene Fuß berührt das Standbein am Unterschenkel. Hände sowie der angehobene Fuß dürfen die Kontaktflächen bei der Übung nicht verlassen. Halten sie diese Position je nach Trainingsgrad für 60-120 Sekunden. Wechseln sie dann das Bein und wiederholen sie die Übung.