



Turnen / Gymnastik

13 Übungen für daheim in deinem # Herzverein

1

Zähne putzen im Einbeinstand

(Früh und Abend Standbein wechseln)

- aufrecht hinstellen
- freies Bein anwinkeln
- Fußsohle am Knie des Standbeines
- Hüfte ausdrehen
- Zähne putzen

Alternativen für freies Bein - dabei immer schön

Zähne putzen

- Standbein auf Zehenspitze
- Hüfte nach außen / innen kreisen
- Bein vor dem Körper rechts / links pendeln
- Bein vor dem Körper vor / rück pendeln
- Standwaage



Viel Spaß dabei und immer Lächeln!

2

Kräftigung mit dem Stuhl

Hebe in aufrechter Sitzposition beide Beine gebeugt nach vorne-oben an und strecke im Wechsel ein Bein nach vorne.



3

Regenbogen

Rückenlage, Beine anstellen, Oberkörper anheben und beide Arme auf die rechte Seite (Bild 1)

jetzt im großen REGENBOGEN über die Knie zur anderen Seite kommen und den Oberkörper mit drehen (Bild 2).



4



Turm bauen

Unterarmstütz, Bauchdecke fest machen, Körper-spannung halten (Bild 1)



mit den Füßen einen TURM BAUEN, rechten Fuß auf den linken Fuß stellen und umgekehrt (Bild 2)

Yoga 1

5

Der nach unten schauende Hund

Komme in eine stehende Position, gehe leicht in die Knie und bringe die Hände zum Boden. Mache einen Schritt mit rechts zurück und bringe das linke Bein dazu. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Arme gestreckt, die Ellbogen leicht nach außen schieben, Rücken lang lassen, die Beine gestreckt, die Pobacken Richtung Decke schieben. Versuche deine Fersen zum Boden zu bringen. Der Kopf hängt locker zwischen den Armen.



6

Yoga 2

Der nach oben schauende Hund

Leg dich auf den Bauch. Mache den Rücken und Bauch fest, als ob du einen festen Gürtel um der Taille hast. Drücke Knie, Unterschenkel und Füße fest in den Boden. Lass den Rücken- und Bauchmuskel fest angespannt. Bringe die Hände rechts und links neben deine Brust und drücke den Oberkörper hoch. Die Arme strecken sich. Rücken bleibt fest, Das Becken löst sich von der Matte, eventuell kannst du deine Oberschenkel leicht mit anheben. Der Blick geht leicht nach oben.



7



Schöne & gesunde Füße

Gehe so oft wie möglich barfuß
Drücke Dich mit beiden Füßen
hoch in den Zehenstand



Versuche mit Deinen Zehen verschiedene Alltagsgegenstände zu greifen



Versuche mit Deinen Zehen ein Tuch "aufzufressen"



Fußmassage mit dem Tennisball - genieße den Wohlfühlschmerz
Versuche, einzelne Zehen anzuheben und auf den Füßen den Ball zu balancieren.

8

Starke Bauchmuskeln

Sitzposition,
Theraband auf
Spannung um beide
Fußsohlen legen, Beine
gebeugt anheben, Position
halten.
Beine beugen und strecken
im Wechsel!



9



Starke Arme

Schrittstellung, Theraband gespannt unter dem vorderen Fuß positionieren
Ellbogen eng am Oberkörper halten,
Unterarme nach oben anwinkeln.

Handgelenke
fest machen!
Arme gestreckt
zur Seite
anheben
und senken.



10

Starker Rumpf

Bankstellung, Theraband unter
leichter Spannung um linke
Fußsohle legen.



Mit geradem Rücken linkes Bein
nach hinten ausstrecken.
Beinwechsel!



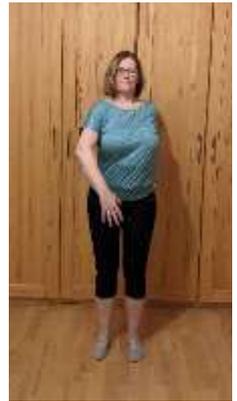
11

In Schwung bleiben

Oberkörper rotiert, Arme schwingen locker mit



Arme schwingen seitlich nach hinten, Rücken rund Arme schwingen nach oben Rücken strecken, Stand auf den Zehenspitzen



Arme und Beine schwingen gegengleich vor dem Körper



12

Und nach dem Sport ...

Dehnen nicht vergessen!

Dehnung Hüfte und Gesäß

Beine in Bankstellung (im Vierfüßler) verkreuzen (Bild 1).



Po nach hinten schieben – Unterarme nach vorne ablegen (Bild 2).



cken



Dehnung Schulter und Nacken

Der obere Arm
bewegt den zu
dehnenden
Arm sanft zum und
vom Körper weg.



13

Für Kinder und Junggebliebene

Nehmt Euer liebstes Kuscheltier zwischen Eure Füße und versucht es die ganze Übung hinweg dort zu halten. Bei mir ist das Charly, der seit meinem 8. Lebensjahr bei mir wohnt. Jetzt streckt Ihr die Beine im Sitzen gerade nach vorne, das Kuscheltier soll über dem Boden schweben. Habt den Rücken dabei möglichst gerade. Jetzt könnt Ihr versuchen in eine Kerze überzugehen. Sicherlich freut sich Dein Kuscheltier, die Aussicht über das gesamte Zimmer zu haben. Letztlich kannst Du die Übung beliebig oft wiederholen und variieren. Vielleicht setzt Ihr das Kuscheltier auf Eure Knie und macht 10 Situps.



Die Gymnastik- & Turnabteilung wünscht euch viel Spaß beim Ausprobieren der Übungen und Nachturnen!

Wir freuen uns schon sehr darauf, wenn wir wieder gemeinsam Sporttreiben können. Bis dahin wünschen wir euch alles Gute und vor allem beste Gesundheit!

Eure Übungsleiter

Elke, Liane, Simone, Marina, Tina, Uli, Steffi, Bigi, Ellen, Ursel, Jane und Viola