

Aufwärmen



a) Hüftkreisen

Leicht breitbeiniger Stand, Hände in die Taille, Hüfte kreisen, zwischendurch Richtung wechseln.

1 Minute lang ausführen.



b) Fusskreisen

Leicht breitbeiniger Stand, Hände in die Taille, aktiver Fuss auf Zehenspitzen kreisen, nach 30 Sekunden Fusswechsel.

1 Minute lang ausführen.



c) Gewichtsverlagerung

Auf den Zehenspitzen stehend in die Hocke gehen, Hände auf den Oberschenkeln aufstützen, abwechslungsweise Knie nach unten drücken.

1 Minute lang ausführen.



d) Slalom fahren

Hinstehen, Füße zusammen, leicht in die Knie gehen, Hände auf die Knie, Knie nach links und rechts schwenken.

1 Minute lang ausführen.



e) Arme kreisen

Hüftbreiter Stand, Arme vorwärts und rückwärts kreisen lassen, wenn Arme oben, auf den Zehenspitzen stehen.

1 Minute lang ausführen.



f) Skilangläufer

Hüftbreiter Stand, Rumpf nach vorne gebeugt, Arme gekreuzt nach vorne bzw. nach hinten schwingen.

1 Minute lang ausführen.

Dehnen & Lockern



a) Wade tief

In Schrittstellung gehen, Hände abstützen, Kniebeugung mit hinterem Bein bis leichter Zug im mittleren bis unteren Wadenbereich (Punkte) spürbar ist.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



b) Wade oberflächlich

In Schrittstellung gehen, Arme abstützen, hinteres Bein strecken bis leichter Zug im gesamten Wadenbereich und in der Kniekehle (Punkte) spürbar ist.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



c) Oberschenkel hinten ("Hamstrings")
 Kniend ein Bein nach vorne bringen, Arme auf Oberschenkel und Stuhl abstützen, Oberkörper nach vorne neigen bis leichter Zug am Oberschenkel Hinterseite (Punkte) spürbar ist, Knie nicht ganz durchstrecken.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



d) Oberschenkel vorne ("Quadriceps")
 Kniend ein Bein nach vorne bringen, Hand aufstützen, mit anderer Hand Fuss gegen Gesäss ziehen bis leichter Zug am Oberschenkel Vorderseite (Punkte) spürbar ist.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



e) Adduktoren
 Breitbeinig hinstehen, Gewicht auf eine Seite verlagern, bis leichter Zug an der Oberschenkel Innenseite (Punkte) des gestreckten Beins spürbar ist.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



f) Hüftbeuger ("Iliopsoas")
 Kniend ein Bein nach vorne bringen, Arme auf Oberschenkel abstützen, Hüfte nach vorne bringen, bis leichter Zug an der Hüft-Vorderseite (Punkte) des hinteren Beins spürbar ist.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



g) Bein, Hüfte (Beweglichkeit)
 Bein erhöht auflegen, Fuss mit Hand fassen, Bein durchstrecken, Fuss in Richtung Körper ziehen.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



h) Rückenstrecker
 Hüftbreiter Stand, in Knie gehen, Rücken rund machen, Hände an die Schuhspitzen, Beine soweit strecken, bis leichter Zug über dem Rücken (Punkte) spürbar ist.

30 Sekunden halten.



i) Gesäßmuskulatur ("Gluteus")
 Hinsetzen, Beine gestreckt, Oberkörper aufrecht, Rücken gerade, linker Fuss ausserhalb des rechten Beins abstellen, linkes Bein mit rechtem Arm umfassen und gegen den Oberkörper ziehen.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



j) Gesäßmuskulatur
 Auf den Rücken legen, linker Arm bleibt auf dem Boden, linkes Bein auf rechter Seite bringen und mit rechter Hand gegen den Boden ziehen.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



k) Oberschenkel

Auf den Rücken legen, linkes Bein gestreckt, Fuss des rechten Beins mit rechter Hand gegen das Gesäss ziehen.

30 Sekunden halten, dann Bein wechseln.



l) Bein schwingen

Auf linkes Bein stehen, mit linkem Arm an Stuhl festhalten, rechtes Bein weit nach hinten und nach vorne schwingen.

30 Sekunden lang ausführen, dann Seite und Bein wechseln.



m) Schaukelstuhl

Auf den Rücken liegen, Beine mit Armen umfassen, Knie zur Brust ziehen, über den ganzen Rücken und Gesäss abrollen, vorwärts und rückwärts.

1 Minute lang ausführen.



n) Karussell

An eine Stange hängen, Beine spreizen, schwungvolle Drehbewegung nach beiden Seiten durch Überkreuzen der Beine.

1 Minute lang ausführen.



o) Schwingen

An eine Stange hängen, Füße in Richtung Kopf ziehen, locker vorwärts und rückwärts schwingen.

1 Minute lang ausführen.

Fussgymnastik



a) Fussaussenseite

Gehen auf den Aussenkanten der Füße.

1 Minute lang ausführen.



b) Fussinnenseite

Gehen auf den Innenkanten der Füße.

1 Minute lang ausführen.



c) Zehenspitzen
Gehen auf den
Zehenspitzen.

1 Minute lang ausführen.



d) Fersen
Gehen auf den Fersen.

1 Minute lang
ausführen.



e) Schaukeln
Auf den Fersen stehen,
über den Fuss abrollen,
bis auf die Zehenspitzen,
wieder zurück auf die
Fersen usw.

1 Minute lang ausführen.



f) Vorwärts ziehen
Vorwärts bewegen
durch anziehen der
Zehen und vorwärts
ziehen der Füße.

1 Minute lang
ausführen.



g) Buntstifte umlegen
Stifte auf dem Boden verteilen,
auf einen Stuhl setzen, ein
Buntstift nach dem anderen mit
den Zehen greifen und
umplatzieren.

1 Minute lang ausführen.

Laufschule



a) Anfersen
Laufe und berühre bei
jedem Schritt mit der
Ferse das Gesäss, 1
Minute lang ausführen.



b) Kniehub
Laufe und hebe bei
jedem Schritt das Knie
an, bleibe mit dem Knie
aber unterhalb der
Hüfte, 1 Minute lang
ausführen.



vicsystem.com

c) Skipping

Aus dem Laufen heraus mit einem Bein abspringen, anderes Bein bis auf Hüfthöhe anziehen, auf demselben Bein landen, auf anderes Bein wechseln, 1 Minute lang ausführen.

Stabilität



vicsystem.com

a) Liegestützen

1) Auf Zehenspitzen und Händen abstützen, Körper gestreckt und gerade, nicht durchhängen oder Po in die Höhe halten.



vicsystem.com

2) Arme durchbiegen und mit der Brust den Boden berühren.

Mitzählen und jedes Mal eine mehr ausführen als beim letzten Mal!



vicsystem.com

b) Bauchmuskeln

1) Auf den Rücken legen, Arme seitlich am Kopf vorbei gestreckt.



vicsystem.com

2) Beide Beine gleichzeitig in gestreckter Haltung anheben und absenken ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.

1 Minute lang ausführen.



vicsystem.com

c) Seitliche Muskulatur

1) Seitlich hinlegen, Kopf auf gestrecktem Arm auflegen, andere Hand am Boden abstützen.



vicsystem.com

2) Beide Beine gleichzeitig in gestreckter Haltung seitwärts anheben ohne den Boden zu berühren.

30 Sekunden lang ausführen, dann Seitenwechsel.



d) Rückenmuskulatur

1) Mit gestrecktem Körper auf den Bauch legen, Arme seitlich am Kopf vorbei über Kopf.



2) Beide Beine gleichzeitig in gestreckter Haltung anheben und absenken ohne mit den Füßen den Boden zu berühren.

1 Minute lang ausführen.



e) Bauchmuskeln

1) Körpergewicht gleichmässig auf Zehenspitzen und Ellenbogen abstützen.



2) Rechtes Bein in gestreckter Haltung anheben und absenken.

30 Sekunden lang ausführen, dann Beinwechsel.



f) Seitliche Muskulatur

1) In Seitenlage auf dem linken Ellbogen sowie linkem Fuss aufstützen, so dass sich eine gerade Linie zwischen Brustbein und Beckenmitte bildet. Rechter Arm auf der Taille abstützen.



2) Rechtes Bein seitlich wegspreizen.

30 Sekunden lang ausführen, dann Seiten- bzw. Beinwechsel.



g) Rückenmuskulatur

1) In Rückenlage auf den Ellenbogen und den Fersen abstützen. Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule die Beine sind gesteckt.



2) Rechtes Bein anheben und absenken ohne den Boden zu berühren.

30 Sekunden lang ausführen, dann Beinwechsel.



h) Seitliche Muskulatur

1) In Seitenlage auf dem linken Ellbogen sowie linkem Fuss aufstützen, so dass sich eine gerade Linie zwischen Brustbein und Beckenmitte bildet. Rechter Arm auf der Taille abstützen.



2) Hüfte seitlich absenken und wieder anheben ohne den Boden zu berühren.

30 Sekunden lang ausführen, dann Seiten- bzw. Beinwechsel.



i) Rückenmuskulatur

1) Auf den Bauch legen, Beine gestreckt, Arme seitlich.



2) Beine abwechslungsweise anheben, Füße dürfen den Boden nicht berühren, Arme ebenfalls anheben und dem Körper entlang vorwärts und zurück bewegen.

1 Minute lang ausführen.



j) Bauchmuskulatur

1) Auf den Rücken legen, Beine anziehen, Arme senkrecht nach oben gestreckt.



2) Linkes Bein ohne Bodenberührung strecken, linke Hand folgt dem linken Knie, rechtes Knie zur Brust ziehen und rechter Arm über den Kopf nach oben strecken, hin und her.

1 Minute lang ausführen.



k) Bauchmuskulatur

1) Auf den Rücken legen, Beine und Arme in Längsrichtung gestreckt.



2) Beide Beine zum Brustbein führen, Oberkörper bewegt sich gleichzeitig nach oben in Richtung Knie, mit den Händen die Füße berühren.

1 Minute lang ausführen.



l) Bauchmuskulatur

1) Auf den Rücken legen, Arme unter dem Kopf verschränkt. Füße übereinander schlagen und Beine anziehen, Knie senkrecht oberhalb des Bauchnabels.



2) Hintern und Steissbein leicht vom Boden abheben.

1 Minute lang ausführen.



m) Bauchmuskulatur

1) Auf den Rücken legen, Beine erhöht auflegen (Bett, Stuhl usw.).

<http://www.vicsystem.com/>



2) Abwechslungsweise mit dem linken bzw. rechten Ellenbogen versuchen, das gegenüberliegende Knie zu berühren.

1 Minute lang ausführen.