

## Übungen zur Mobilisierung des Rumpfes und der Beine (1)

Jede Übung 8 - 16 mal ausführen !!! - Bei Anstrengung ausatmen!!!

### 1. „Bewegliche Wirbelsäule“

- im aufrechten Sitz den Rumpf zur re./li. Seite neigen (ausatmen)
- Rumpfvorneigen – Rumpf aufrichten
- Rumpf drehen (zum li./re. Partner drehen)
- Arme befinden sich dabei in Tief-/Vor-/Hochhalte



### 2. „Sitzgang“

- re./li. Gesäßhälfte von Sitzfläche abheben
- mit/ohne Abstützen der Hände



### 3. „Flotte Beine“

- re./li. Unterschenkel vorstrecken (Torschuss)
- beide Unterschenkel - gegengleich
- beide Beine gegeneinander drücken (ausatmen)
- re./li. Bein mit/ohne Hilfe der Hände kurz anheben (ausatmen)
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß



### 4. „Tanzende Füße“

- re./li. Fuß abwechselnd mit Ferse und Zehenspitze auftippen
- re./li. Fuß abwechselnd kreisen
- Füße vorsichtig gegeneinander schlagen
- ohne/mit vorgestrecktem Unterschenkel
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß



### 5. „Radeln“

- mit re./li. Bein Fahrrad fahren
- vorwärts - rückwärts
- ohne/mit Gewichtsmanschette am Fuß

