

## **Verbesserung der Fahne, der Ganzkörperspannung und des Gleichgewichts**

### **6 Minuten Aufwärmen:**

auf der Stelle Joggen, Hampelmänner, Beine in der Luft kreuzen, Joggen mit Arme kreisen, Knie heben, Ausfallschritt zur Seite langsam und schnell, auf einem Bein hoch, vor und zurück hüpfen

7 Minuten Workout:

2x 1 Minute im Wechsel mit 30 Sek. Pause:

- Mountain Climbers: 4 Sekunden halten
- 4 x herabschauender Hund

3 Minuten im Wechsel:

- 10x herabschauender Hund mit Fuß antippen/ Alternative: VFST → Liegestütz
- 20 Sekunden Bridging mit Variationen

1 Minute :

über die Seite rollen mit einem Klappmesser und einem Rückenheber

15 Minuten Fahne:

Vierfüßlerstand (Bank) erklären:

- Gewichtsverlagerung, Hände in den Boden drücken,
- Wirbelsäule in alle Bewegungsrichtungen bewegen
- Vorübung Aufknien

### **Rückenlage:**

- Bewusstsein für den Rücken erarbeiten
- WS Flex und Ext, anleiten Transversusspannung, Beine heben und senken mit Transversusspannung

VFST mit Brett auf dem Rücken:

- Bewusstsein für einen flachen Rücken verbessern
- vor/ zurück/ zur Seite wandern „Brett spazieren führen“
- Fahnebein raus

5 Minuten Gleichgewicht:

Standwaage:

### **Variationen:**

- mit offenen Augen halten
- mit offenen Augen Bein in Hüftflexion und -extension mit Oberkörpervorbeuge 10x pro Bein

- Kerze – Standwaage im Wechsel
- mit geschlossenen Augen
- Arme verschränken
- auf Zehenspitzen

5 Minuten Entspannung mit Yoga