

Handout 3. –Kathi



Aus dem Stand in leichter Vorlage mit kleinen gefüllten Wasserflaschen boxen (Punch), Bauchspannung halten, Rücken fest, Schultern nach unten gezogen. Variante: den Oberkörper beim Boxen im Wechsel von rechts nach links drehen und umgekehrt.



Seitheben mit Flaschen (Vorlage) beim Öffnen der Arme bitte ausatmen, beim Schließen der Arme bitte einatmen. Variante: Hände mit Handaußenkante nach oben gedreht.



Aus dem breiten Stand, den linken Unterarm auf dem li. Oberschenkel ablegen mit dem rechten Arm lateral in die Dehnung, in den Stand zurück, - Seitenwechsel! (Schultern bleiben unten, ausatmen bei der seitlichen Dehnung, einatmen im Stand)



Hände auf der Wasserkiste abgestützt, Wechselschritte (Wechselsprünge), Schultern tief, Bauchspannung halten, Rücken fest. Variante: Füße seitlich, re./ li..



Standwaage mit Wasserkiste, im Wechsel mit der Ausatmung re. Bein strecken, li. B. strecken, Schultern tief, Rücken fest. Variante: gegengleichen Arm mit anheben, strecken.

Seitliche Dehnung im Stand: re. Arm über Kopf zur linken Seite neigen, im Wechsel (laterale Dehnung)