

Kurs 2

Rumpf 1

Folgende Vereinfachungen sind bei Bedarf empfehlenswert:

Bitte nur mitmachen in dem **Bewegungsmaß**, wie es überhaupt geht, natürlich auch ohne Schmerzen!

Es kann z.B. sehr hilfreich sein, einfach ein langsames **Tempo** anzuwenden, als vorgeturnt wird.

Statt 60 Sekunden **Übungsdauer nur 45** Sekunden, aber die Pause verlängern auf 30 Sekunden.

Bei den **Aufwärm Übungen** können die Bewegungen auch deutlich langsamer erfolgen und/oder mit weniger Bewegungsradius, wie eben machbar: ein bisschen anstrengen soll es ja schon sein, aber nicht alle Kräfte rauben.

Flutter Übung o.k., evtl. langsamer

Anstelle von **Skipping**: auf der Stelle treten, langsam beginnen, Tempo steigern

Übung 1 **4-Füßlerstand** ersetzen: mit dem Gesicht nahe an der Wand stehen, mit linker Hand dort fürs Gleichgewicht berühren, rechter Arm gestreckt hoch und linkes Bein gestreckt etwas nach hinten heben, 2-3 Sek halten, dann zurück in die Ausgangsposition und Arm und Bein der anderen Seite ebenso betätigen.

Zweite Übung **im 4-Füßlerstand** ersetzen: im Stehen abwechselnd ein Knie anheben für 2-3 Sek insgesamt 45 Sek, 30 Sek Pause, dann die nach oben gestreckten Arme nach vorne führen und 3 Sek halten und wieder nach oben, aber Schultern unten lassen insgesamt 45 Sek.

Dritte Übung **Im Seitstütz** die beschriebene einfachste Variante machen, also nur die Hüfte etwas anheben, Rumpf und Oberschenkel bilden eine gerade Linie, ca. 20-30 Sek. halten. Dann alles auf der anderen Seite stützliegend wiederholen.

Vierte Übung **im länglichen 4-Füßlerstand** in der einfachsten Variante 20-30 Sek still halten, oder ein hochgehobenes Bein ca. 5 Sek halten und dann mit dem anderen Bein abwechseln, insgesamt 20 Sek. Wer Probleme mit den Kniegelenken hat, könnte sich statt dessen seitlich mit geradem Rücken, Hals und Kopf hinlegen, das untere Bein dabei für mehr Stabilität etwas angewinkelt. Das obere Bein gestreckt nach vorne und etwas oben bewegen, ca. 5 Sek. halten, dann nach hinten und halten und alles wiederholen, zuletzt mit der Ferse in der Luft kleine Kreise in der Längsachse des Körpers malen und auch noch in der Gegenrichtung. Alles auf der anderen Seite liegend wiederholen.

Fünfte Übung **in Rückenlage**: in der einfachsten Variante machen, also nur das Gesäß hochdrücken und oben halten für ca. 30 Sek. Es ist dabei hilfreich, zu Beginn der Bewegung ganz bewusst zuerst das Becken einzurollen, also das Schambein Richtung Kinn und die Lendenwirbelsäule Richtung Boden zu bewegen und dann, Wirbel für Wirbel, den Rücken von der Unterlage zu lösen.