

Kurs 5

Arme und Beine

Folgende Vereinfachungen sind bei Bedarf empfehlenswert:

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

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

Als **Aufwärm Übung** anstelle von **Hampelmann**: 1) auf der Stelle treten, dann zusätzlich die Arme gestreckt seitlich heben bis Schulterhöhe und wieder senken ca. 30 Sek, dann statt dessen ein großer Schritt seitlich, altes Standbein anziehen und alles zurück, ca. 30 Sek.

2. **Wandsitz** wie im Video

Erste Übung **Kniebeugen** in der einfachsten Form mitmachen, wie in den Videos gezeigt und von Alexander erklärt – wahrscheinlich fällt die Kniebeugung zunächst deutlich geringer aus, als vorgeturnt, aber das wird sich allmählich bessern.

Zweite Übung **Wadenübung** gegebenenfalls auf beiden Füßen gleichzeitig stehend ausführen, so dass jede Wade nur 50% des Körpergewichts heben muss. Wenn das dann gut die 30 Sekunden lang geht, allmählich im Einbeinstand dasselbe üben, langsam aufbauend.

Dritte Übung **Ausfallschritt** mitmachen, wie im Video gezeigt. Es ist o.k., wenn zunächst mal das hintere Knie nur wenig nach unten geht. Es geht auch ums Training des Gleichgewichts und der Koordination und das betrifft dann genauso auch anschließend den Ausfallschritt nach hinten.

Vierte Übung **Liegestütz** ersetzen mit Liegestütz im Stehen an der Wand: Auf Armlänge mit ausgestreckter Hand und Fingern von der Wand entfernt stehen, dann die Hände dort flach auflegen mit den Fingerspitzen nach oben jeweils ca. auf Schulterhöhe. Mit guter Körperspannung in einer geraden Linie von Kopf bis Fuß dann die Arme beugen, bis Gesicht und Nase praktisch die Wand berühren und zurück, 30 Sek. lang wiederholen, Körperspannung beibehalten, dann Pause 20 Sek. und Wiederholung für 30 Sek.

Alexander schlägt dann einen zweiten Durchgang für alles vor. Wer es schafft, kann nochmals mit den hier gezeigten Vereinfachungen mitmachen.

Trainieren hilft schon auf die Dauer, also bitte immer wieder ausprobieren, was schon häufiger, schneller oder anders geht.